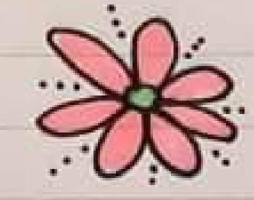
تلخيص رغدة محمود

المحاضرات كاملة مُرقمة

جزاها الله خيرا

* يمكنكم الاحتفاظ بالتلخيص على أجهزتكم
بدون نشره لغير المتواجدين في المجموعة

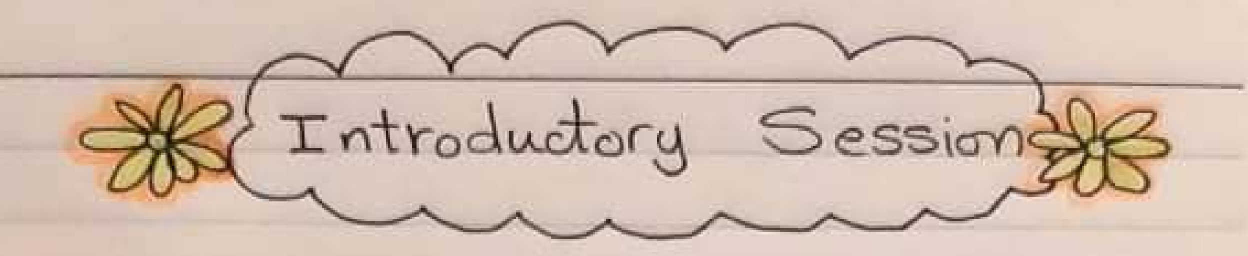
"Introduction to Parenting"


Ramadan Live Sessions

By: Omneya Askar

Summary by:
Raghda Mahmoud



* The workshop will be 8 sessions,



(الأشهر في العصر الحديث وتتوافق أبحاثه
مع التربية الإيجابية بشكل كبير)

* We want to "empower the parent",
The parent will be the expert who
will find ways and answer questions.

* مثال: عندما نأخذ كورس خياطة، إما أن نكتفي
به ولا نطبق، أو نحاول ونخطئ أكثر
من مرة ونتعلم ونقلل الأخطاء.

* In Positive Discipline we always seek:
Progress not Perfection

Content Highlights

1 Vision:

رؤية للعملية التربوية لدينا.

تعريفا التربية:

اسماعيل القباني:

"التربية هي مساعدة الفرد على تحقيق ذاته حتى يبلغ أقصى كمالاته المادية والروحية، في إطار المجتمع الذي يعيش فيه".

رفاعة الطهطاوي:

"التربية هي التي تبني خُلق الطفل على ما يليق بالمجتمع الفاضل، و تُنمّي فيه جميع الفضائل التي تصونه من الرذائل، و تمكنه من مجاوزة ذاته للتعاون مع أقرانه على فعل الخير".

* كل طفل هو نعمة من الله سبحانه وتعالى، خُلق لأجل غاية معينه، يجب معرفة نقاط تميزهم وعدم حصارهم في إطار معين، أو وضعهم في قالب محدد.

كيف نحقق هذا الهدف ؟

هذه رحلة وعي ذاتية ، يجب أن نعرف هل الأساليب التي نستخدمها ستحقق رؤيتي أم لا .

- التربية أكبر من المذاكرة والأكل والشرب .

2 Tools / Methods

* We will learn new methods based on RESPECT.

No-drama Discipline:

لماذا تقترن التربية بالعقاب ؟

- نستطيع أن نربي أولادنا ونحن نحبهم وفي ظل وجود تواصل قوي بيننا .
- نستطيع أن نقوم سلوكهم بدون إهانة وصريخ .

3 Reasons of misbehavior.

القمة

السلوك السيء

(نحن لا نرى غير الجزء الظاهري)

القاع

عند السلوك السيء :

١- توقف! (تهدئة ذاتية)

↓

٢- لماذا يقوم الطفل بهذا السلوك؟

↓

٣- ماذا أريد أن أعلمه؟

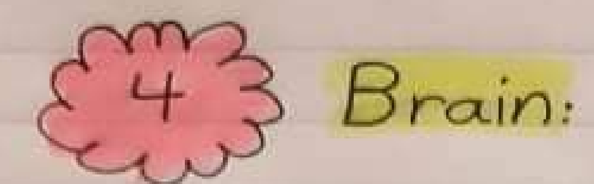
↓

٤- كيف سأعلمه؟

↓

٥- تواصل ♡ (إصلاح ووضع حدود)

* تذكر دائما : هل كنا نفضل أن يقوّم أحدهم سلوكنا بعنف وإهانة؟ أم بحب؟

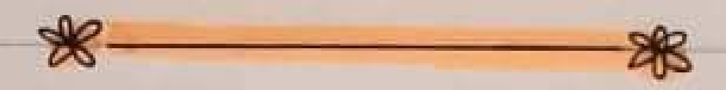


4 Brain:

- عمل الدماغ ، وعلاقة دماغ الطفل بالسلوك .

5 Personality Types:

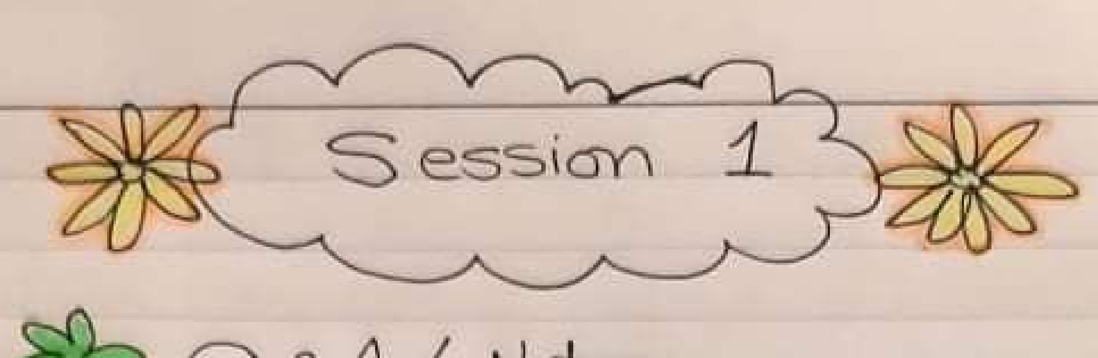
- سوف نأخذ نبذه عن نفسنا وأنماط الشخصية وأثرها على سلوك أولادنا .



* التربية مسئولية الأم والأب .
التربية أمانة وسوف يُسأل عليها كلاهما.

* "Our relationship with our Kids should be central to everything we do".
علاقتنا بأولادنا جوهر الأمر كله .
-Daniel Siegel.

* "You can discipline in a way that's high on RELATIONSHIP, high on RESPECT, and low on drama and conflict".
-Daniel Siegel.



Q&A / Notes:

* لو الأولاد كبروا هل نستطيع التغيير؟
- نعم، نعمل ما علينا وسوف يستجيب الأولاد.
قد يأخذ التغيير وقت أطول إذا كنا أخطأنا
أخطاء كبيرة، لكن سوف يحدث تحسن.

* تذكر *

مالا يمكننا عمله	ما يمكننا عمله
(إصلاح أخطاء الماضي)	(إصلاح هذه اللحظة) - أستطيع أن أفعل كذا وأصبح أم/أب أفضل.

* هل نطبق التربية الإيجابية لمرحلة معينة؟
- لكل الأعمار، ولكل العلاقات الإنسانية
وليس الأبناء فقط.

* لا نثقل على أنفسنا بكتب كثيرة.

The Whole Brain Child
(متوفر بالعربية)

Positive Discipline
(English)

The Two Lists

القائمة الأولى

المهارات / المادة الخام
التي تصنع شخصية قادرة على مواجهة الحياة.

مهارة الصمود [Resilience] القدرة على القيام بعد الوقوع ومواجهة صعاب الحياة

قد يصبح أولادنا قابلين للكسر fragile وغير قادرين علي مواجهة أي شيء، لأن الأهل يحموهم من كل شيء.

القائمة الثانية

التحديات والمشاكل
التي نواجهها مع أولادنا.

هي تحديات مشتركة في العالم كله، لأن الأجيال الجديدة مختلفة وطبيعة العصر مختلفة، والأجيال القديمة تخاف أكثر وكانت "الطاعة" لها قيمة عالية، عكس الآن.

يجب أن نتعامل مع هذا الاختلاف والتغير.
سوف نربي بطريقة مختلفة فيها فهم أكثر للعلاقات الإنسانية ونعود للفطرة.

✿ المقارنة بين القائمتين :

* التحديات جزء من مشوار التربية، يجب ألا نتفاجأ عند الخطأ، ما زال منهم ينموا، فالطبيعي هو الخطأ.

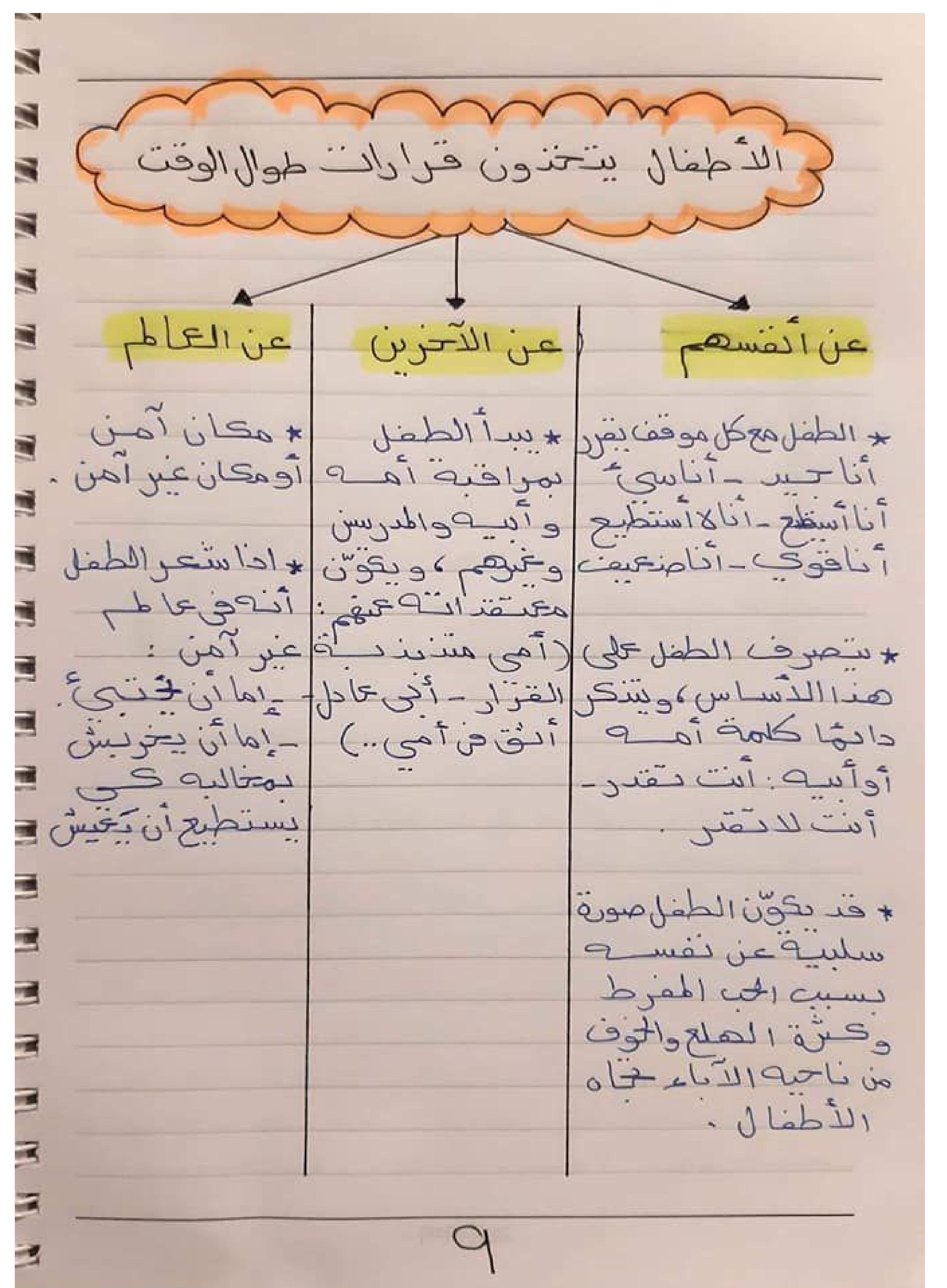
* التربية الإيجابية تعلمنا أن ننظر للخطأ كأنه فرصة للتعلم، وأن الطفل ينقصه هذه المهارة ويريد أن يتعلمها.
فالمهارات لا يولد الأطفال بها، بل هي مكتسبة ومتعلمة من الآباء والأمهات.

(لعبة : نضع يدنا على ذقننا)
* نحن نتعلم أكثر بالنظر وليس بالسمع.
* وكذلك الأطفال :
يفعلون ما يرونه، وليس ما يسمعونه.

* عندما نصرخ : اخفض صوتك ! ماذا سيتعلم الطفل ؟

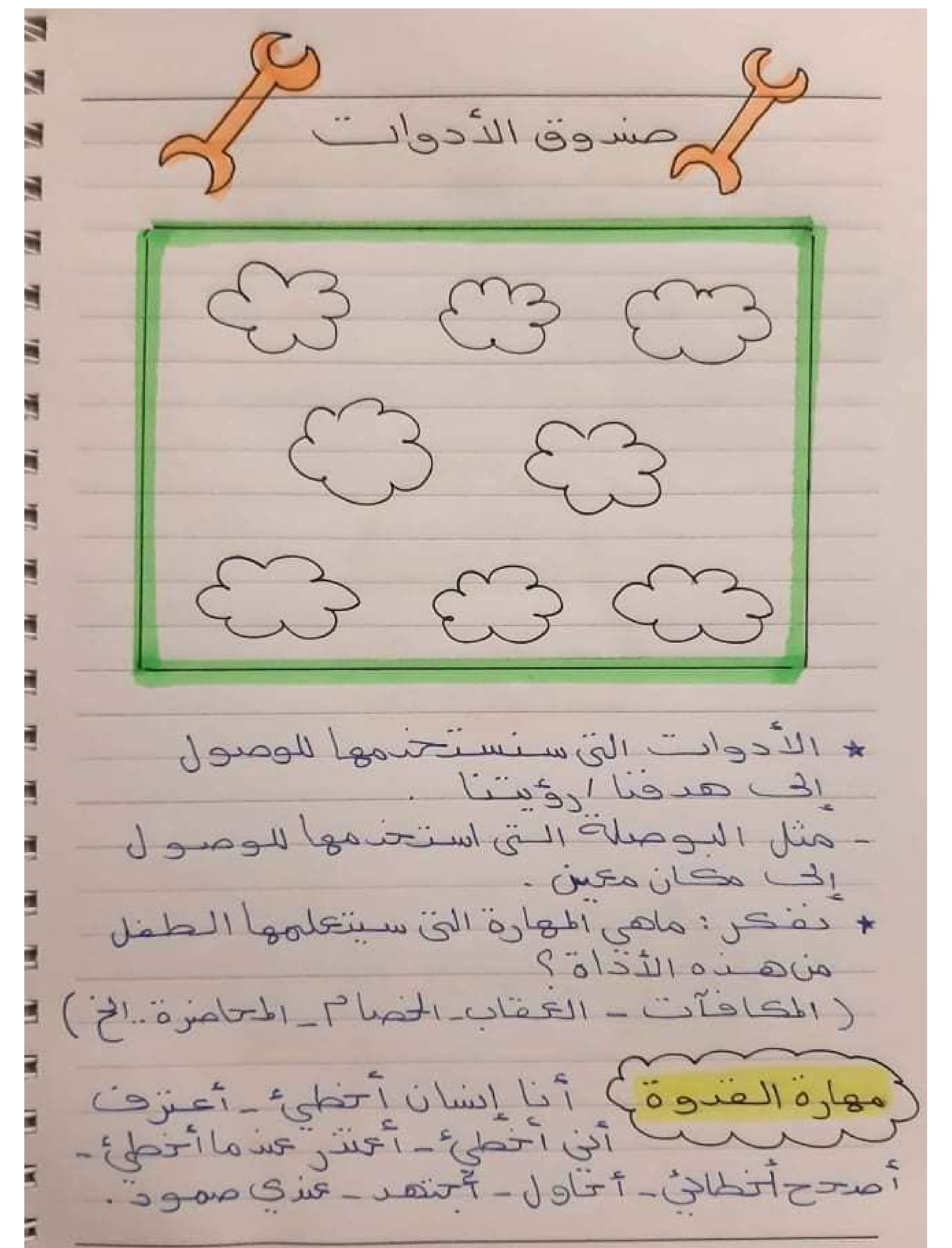
* أولادنا يراقبوننا ٢٤ساعة في اليوم، في كل تصرفاتنا ويكتسبون القيم طوال الوقت.

* كلنا نخطئ، لا بد أن نرحم نفسنا وأولادنا.

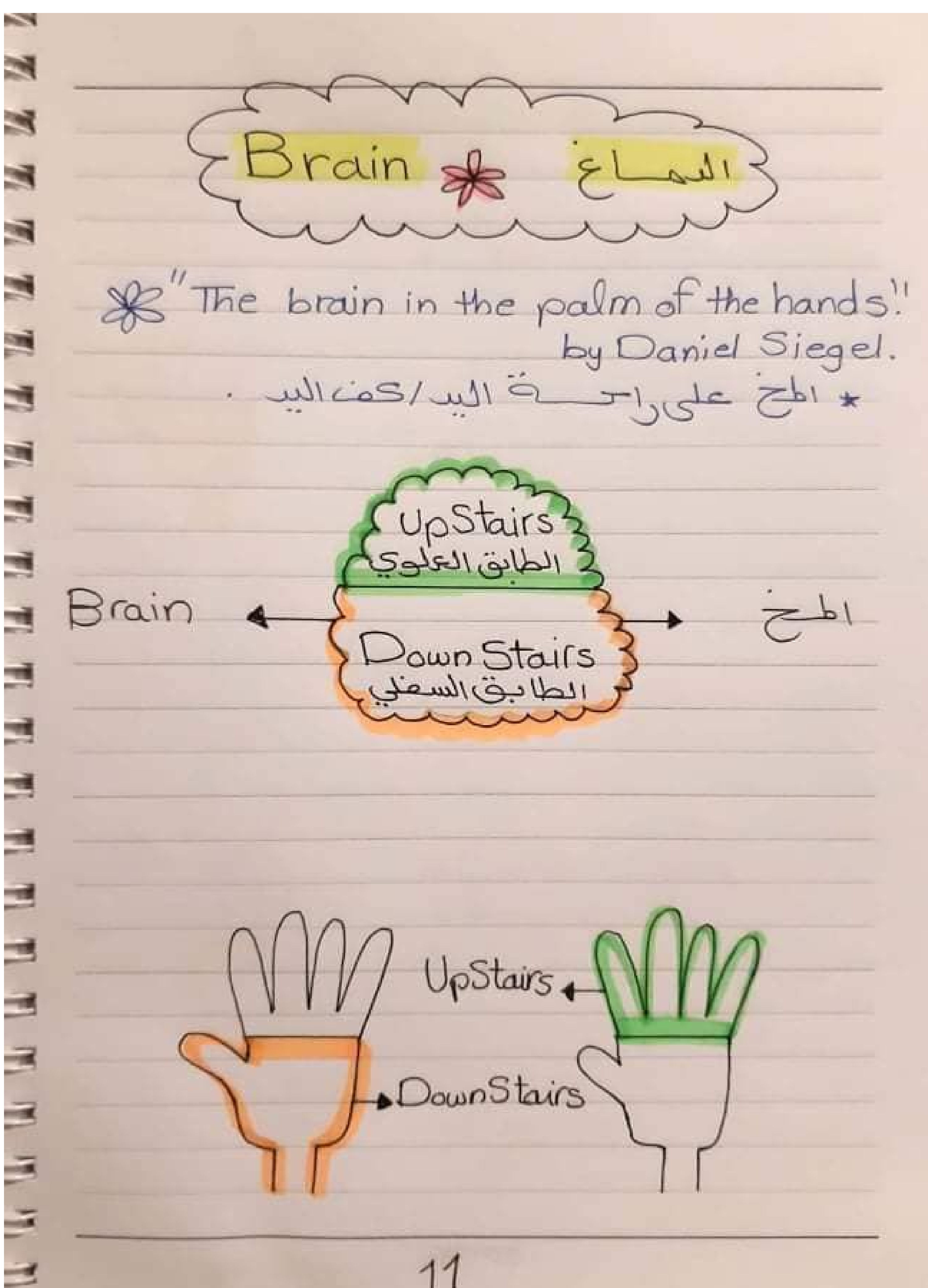


الأطفال يتخذون قرارات طوال الوقت

عن أنفسهم	عن الآخرين	عن العالم
* الطفل مع كل موقف يقرر أنا جيد - أنا سيئ أنا أستطيع - أنا لا أستطيع أنا قوي - أنا ضعيف	* يبدأ الطفل بمراقبة أمه وأبيه والمدرس وغيرهم، ويكوّن معتقداته عنهم: (أمي متذبذبة القرار - أبي عادل - أثق في أمي..)	* مكان آمن أو مكان غير آمن.
* يتصرف الطفل على هذا الأساس، ويتذكر دائما كلمة أمه أو أبيه: أنت تقدر - أنت لا تقدر.		* اذا شعر الطفل أنه في عالم غير آمن: - إما أن يختبئ. - إما أن يخربش بمخالبه كي يستطيع أن يعيش
* قد يكوّن الطفل صورة سلبية عن نفسه بسبب الحب المفرط وكثرة الهلع والخوف من ناحية الآباء تجاه الأطفال.		



صندوق الأدوات
* الأدوات التي سنستخدمها للوصول
إلى هدفنا / رؤيتنا .
- مثل البوصلة التي استخدمها للوصول
إلى مكان معين .
* نفكر : ماهي المهارة التي سيتعلمها الطفل
من هذه الأذاة ؟
(المكافآت - العقاب - الخصام - المحاضرة ..الخ)
مهارة القدوة
أنا إنسان أخطئ - أعترف
أني أخطئ - أعتذر عندما أخطئ -
أصحح أخطائي - أحاول - أجتهد - عندي صمود .
10


Brain
الدماغ
"The brain in the palm of the hands"
by Daniel Siegel.
* المخ على راحة اليد / كف اليد .
UpStairs
الطابق العلوي
Brain
المخ
Down Stairs
الطابق السفلي
UpStairs
DownStairs

DownStairs Brain

* Primitive Brain
المخ البدائي

* Survival Brain
مسئول عن الوظائف الحيوية:
(التنفس - النوم ..)
(الغريزة - العواطف القوية)

* Fight or Flight Response
قتال أو هروب



* Limbic Area
* Amygdala
* مخزن للمشاعر ولذكريات الطفولة

UpStairs Brain

القشرة المخية/الدماغية

* مسئولة عن التفكير

Prefrontal Cortex

فص الجبهة الأمامية

* مسئول عن :

- اتخاذ قرارات حكيمة
- التحكم في الانفعالات والجسم
- المرونة والتكيف .
- فهم الذات والبصيرة
- القدرة على التعاطف ووضع النفس مكان الآخرين.
- الأخلاق Morals.

* Down Stairs Brain

ينمو وينضج في السنوات الأولى من العمر

* UpStairs Brain

يكتمل نموه في منتصف العشرينيات، ويجب توفير البيئة المناسبة حتى تنمو.

- معرفة الطفل بالخطأ لا تعني قدرته على التحكم في ذاته.

عند التعرض لمشاعر الخوف والغضب:

- نفقد البصيرة ويتوقف عن العمل Upstairs brain
- Flipping the lid ← Offline

- الجزء الذي يعمل فقط هو DownStairs Brain (Fight or flight)

Mirror Neorons:

* اكتشف العلماء نوع من الأعصاب يجعلنا نقلد ما نراه.
* نصبح بذلك شخص فاقد للبصيرة والقدرة على اتخاذ القرار السليم والمرونة.

التعلم يحدث فقط في هذه الحالة

ماذا نفعل في هذه الحالة:

* نبتعد عن الناس كلها ونهدي أنفسنا، (نرسم - نتحدث - نذاكر ..)

* نستجمع ذاتنا «Regather»
وهذا يعتبر وعي وذكاء عاطفي.

كيف نتعامل مع الطفل عندما يكون في هذه الحالة؟

* لا يمكن تقويم الطفل في هذه الحالة.
* لن يستطيع تلقي أي نصائح.
* لن يسمع ولن يرى، ولن يدرك ما نقوله ولن يتخذ قرار سليم
* عندما أعاقبه وهو في هذه الحالة سوف أثير مشاعر الخوف، وسوف يسيطر عليه الخوف ويصبح:

أفضل طريقة للطفل كي يستجمع ذاته:
أن يرى قدوة.

نشاط (١):

أنا أعمل على الكمبيوتر، ثم يأتي ابني خمس سنوات، ويضربني ضربة قوية.

- أنا أصبح

- نكتب الثلاث نقاط التالية من وجهة نظر الابن:

بعد كل نشاط نكتب ⎯ شعوري / أفكاري / قراراتي

الصواب:

نتوقف. ونسأل نفسنا الـ ٣ أسئلة:

١. لماذا قام الطفل بهذا؟
٢. ماذا أريد أن أعلمه؟
٣. كيف سأعلمه؟

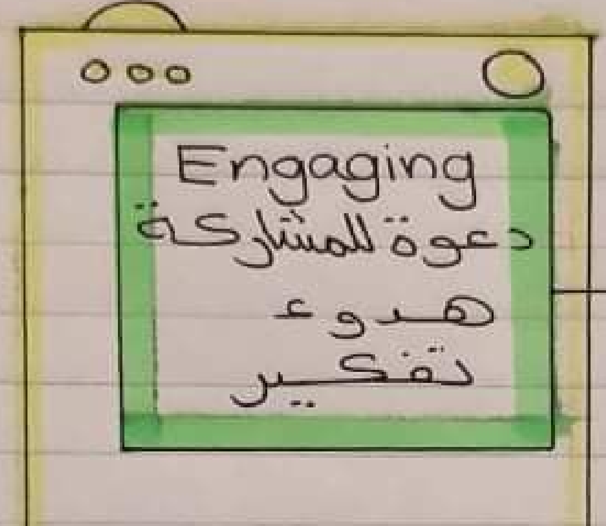
نشاط (٢):

بنتي ١٠ سنوات والساعة ١٠ مساء، لم تقم بالواجبات وتتحدث بكلام سيء عن المدرسة والمدرسين.

نكتب ⎯ شعوري / أفكاري / قراراتي (من وجهة نظر البنت في الحالتين)

أعطي مشاعر الأمان (عكس مشاعر الخوف). أوقف الـ Amygdala - اتواصل بدون عنف - أحضن - أتكلم.

Remote Control



- أخاطب الطابق العلوي للمخ
- استدعي سلوكيات أكثر احتراماً"

Enrage
إغضاب
تصعيد المشاعر

- أخاطب الطابق السفلي من المخ.
- استدعي سلوكيات الغضب والمخ الاندفاعي.

Connection → Redirection → Problem Solving



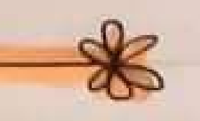
* يجب أن يكون الأب والأم قدوة حتى تبنى وتنمو مهارات الـ Upstairs Brain.

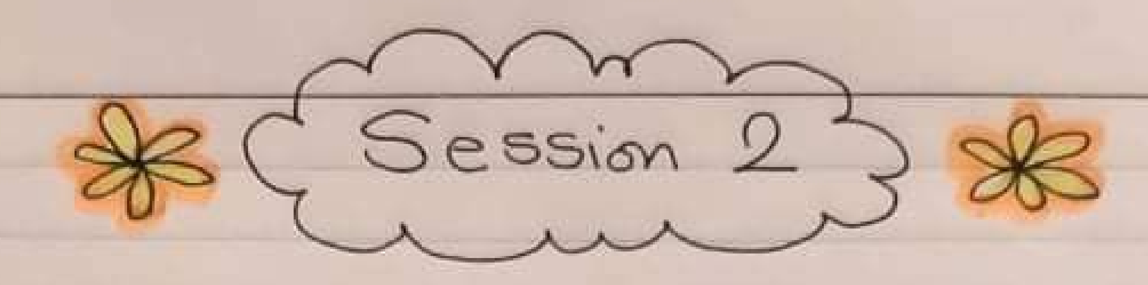
* بحث John Gottman :
عندما يدرك الآباء مهارات أولادهم، يحصلوا نتائج أفضل من الأمهات .

* المخ دائمًا يربط الأمور ببعضها ،
وعندما يشعر الطفل بمشكلة ، سوف يهدأ وحلها .
وسوف يزيد نمو الألياف المهدئة Soothing fibers
وسوف يكتسب الطفل مهارات التهدئة الذاتية .

* الهدف المكتوب يكتسب قوة أضعاف الهدف الغير مكتوب .
عندما نكتب أهدافنا ، نستعيد حماسنا من قراءتها مرة أخرى .

* التربية بعيدة المدى ، ونحصادها على مدار السنين .



الحنان والحزم Kind and firm

يوجد ٣ أنماط في تربية الأبناء :

١) الشدة / الطاعة / Control :

- Order without freedom

نظام بلا حرية .

- المربي هو المسيطر ولا يعبأ برغبات الطفل.
- طاعة ← مكافأة
- اعتراض ← عقاب
- المربي المسيطر يعطي دائماً مواعظ ومحاضرات.

الحوافز

داخلية   خارجية

- الحزم الشديد يجعل الطفل معتمد على الحوافز (~~الداخلية~~) الخارجية .
- عندما نكون متسلطين مع الأبناء نحرمهم من تكوين البصيرة والقدرة على التمييز .
- يجب أن يتاح للطفل فرص الاختيار من الصغر .

- العقاب الدائم والخوف يجعل الأطفال تسيء التصرف عند اختفاء العقاب.
- يجب أن نسمح للطفل بالخطأ دون تجريح.

* **ماذا يؤدي العقاب إلى اللامبالاة؟**
- يفقد الطفل في أي شيء.
- يتعود على وجود شخص آخر.
- يفهم أن حياته مسئولية شخص آخر.
- يشعر أنه ليس شيئاً.
- لا يشعر أنه يجب أن يفعل شيئاً بدافع داخلي.

مثال: - حصلت لك على الدرجة النهائية!
- لم تضع لي في الحقيبة كذا!
- أخطأت لأنك لم تناديني!

* **تحدي تحويل الدافع الخارجي إلى داخلي.**

"نحن نحاول طوال الوقت فرض التهذيب على الأطفال، في حين أنه يجب أن ينبع من داخلهم".
_ Becky Bailey quotation.
- يجب أن نترك الطفل يفعل بنفسه أي شيء يستطيع أن يقوم به (رباط الحذاء - تحضير حقيبة المدرسة).

٢ المتساهل Permissive :

* حرية بلا قيود *freedom without control

- المربي يريد دائمًا إرضاء الطفل .
- القيادة في يد الطفل .
- المربي لا يسمح ولا يقوى على إحباط الطفل .
- "التساهل لا يقل خطورة عن التسلط"!
- Jane Nelsen .
- عندما يتعلم الآباء التربية الإيجابية يميلوا نحو التساهل .
- الأطفال المدللة أصبحت منتشرة جدًا ولا يقال لهم "لا" .
- يجب أن نقوي قلوبنا ونجعل الطفل يتحمل نتيجة تصرفه .
- الأم المتساهلة سوف تتعب طوال عمرها .
- الأم ترضخ والطفل يعتقد أنه يستطيع التلاعب بها .

٣ الحنان والحزم Kind and firm :

(توازن تربوي)

* Mutual Respect :

- أحترم الطفل
- أحترم نفسي
- أحترم إطار الموقف (المدرسة_البيت_النوم..)
(ليس المقصود أن أجعل الطفل يحترم المربي)

* نتذكر دائماً:

← لا يمكنني إجبار أي شخص على فعل أي شيء
← أنا فقط أستطيع فعل ما أقدر على فعله .

- أعطي الطفل اختيارات وأجعله يتحمل النتائج .
- لن أكون تحت تحكم الطفل .
- يجب ألا يتوقع المربي من الطفل الكمال وعدم الخطأ .
- المربي لا يرضخ للطفل ، وبالتالي يعرف الطفل أن أمه/أبيه يعنون مايقولون ، ويشعر الطفل بأنه مسئول .
- يشعر الطفل أن المربي قوي

- لا يتعامل المربي مع الطفل بعنف ، ولكن بحزم .
- لا يوجد أبداً إهانة للطفل .
- يشعر الطفل بقيمة نفسه .
- يكون أثر المدى البعيد أكثر صحة للطفل .
(قدرته على اختيار الجامعة - العمل - الزواج ...)

❀ عندما نغير أسلوبنا من التسلط أو التساهل إلى الحنان والحزم ، سوف يتضايق الأبناء ويحبطوا في البداية .
- الإحباط مفيد للأطفال ، يجب أن ندعهم يقووا عضلة الإحباط .

- يجب أن نبتعد عن التذبذب التربوي،
وهو الانتقال الدائم من المتسلط ↔ المتساهل

* هل نستطيع حماية أولادنا من مواجهة الإحباط والحزن في المستقبل؟
- لا، يجب أن ندعهم يأخذوا التطعيمات وهم صغار!

- يجب أن نتقبل شعور الإحباط ولا نغيره.
- يجب أن يكون عندنا ثقة أن الطفل قادر على تجاوز الإحباط.

- يجب أن أتواصل مع الطفل قبل تصحيح الخطأ.

Connection before Correction

* مثال: عندما يتكلم الطفل بطريقة سيئة معي.
تذكر:
لا أستطيع اجبار أحد على التغير - أنا أقوم به.
- أقول له: إذا تحدثت بهذه الطريقة لن أرد عليك وعندما تتكلم بطريقة هادئة سوف أرد عليك.

مثال للثلاث أنماط :

* طفل يستيقظ وتعمل له أمه بليله باللبن .
- يقول لا أحب البليله - تصمم الأم - يبكي الطفل - تحرمه أمه من الإفطار - تتركه يبكي في غرفته .

(أم متسلطة)

* أم تسأل طفلها بدلال : ماذا تريد أن تأكل ؟
تقول بيض أوملت انهبنعه الأم - يقول الطفل لا أريده ! أريد كورن فليكس .. لا يوجد بالبيت فتشتريه الأم - يتذوقه فلا يعجبه ، وهكذا .

(أم متساهلة)

* طفل يستيقظ ، يرتب مكان نومه ، يحضر الإفطار مع أمه بعد أن يختاره - يأكل كورن فليكس ثم يتوقف .. لا تتعلق الأم - تتركه يلعب - يرجع بعد قليل : أنا جوعان ! تقول له الأم أنت سوف تستطيع الإنتظار للوجبة التالية .

(أم متوازنه تربوية)

نكتب [مشاعرنا / أفكارنا / قراراتنا] من وجهة نظر الطفل في المرات الثلاثة .

مفاهيم خاطئة عن الحنان والحزم :

- التساهل - أن أسعى لإرضاء أولادي - أن أنقذ أولادي من كل موقف - لا استطيع رؤيتهم محبطين أو متضايقين .
- هذا ليس احترام - هذا تدليل .

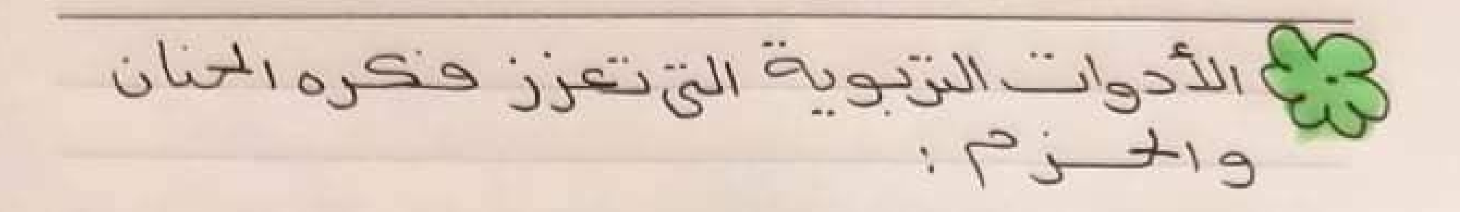
الاحترام هو :

- تقبل مشاعره .
- ثقة في قدرته على تجاوز الاحباط / الغضب .

- نحتاج لحظة توقف ووعي :
- قد يميل المربي للتساهل إذا نشأ في بيت حازم . والعكس أيضا (Reactive Parent)
- نحن نريد التوازن والبصيرة
- نفكر : ماهو الأفيد لأبنائنا ؟ يبدأ المسيطر باحترام رغبات الطفل ، ويبدأ المتساهل بتقوية قلبه .

يصبح إيمان الطفل بقدراته الشخصية وقدراته على مواجهة الحياة في المستقبل هو الأقوى .

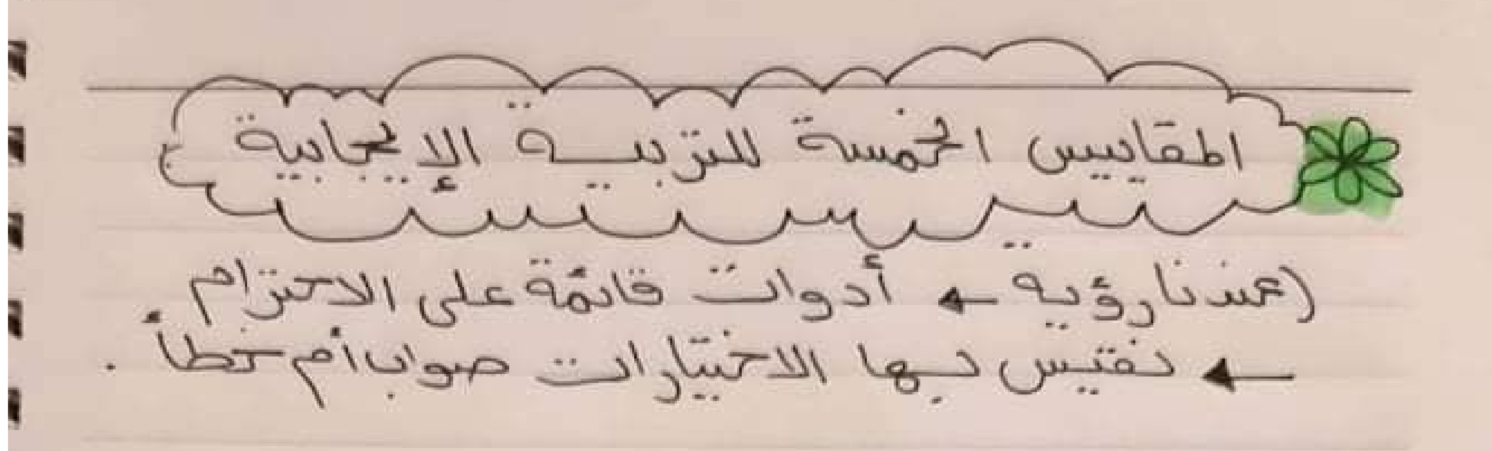
- نضع اتفاقات مع الأبناء : نتكلم معهم بما لاحظناه ونفكر سويا Brainstorm ونحدد الاتفاق ، ثم نتابع .
- لا نضع اتفاق من طرف واحد على شكل أوامر .



الأدوات التربوية التي تعزز فكرة الحنان والحزم :

Kind and firm tools

* الاختيارات المحدودة (Empower the child)
* المصروف (شبه أسبوعياً)
* التبسيط
* عندما نقول شئ نعنيه وننفذه
* ميزانية للملابس
* العواقب المنطقية
  Logical Concequences
  (عندما يكسر الطفل شيئاً يتحمل عواقبه)
* قرر ما ستفعله وتنفذه
  Decide what you'll do and follow through.
  وأخبر الطفل بما ستفعله.



المقاييس الخمسة للتربية الإيجابية

(عندنا رؤية ← أدوات قائمة على الاحترام

← نقيس بها الاختيارات صواب أم خطأ .

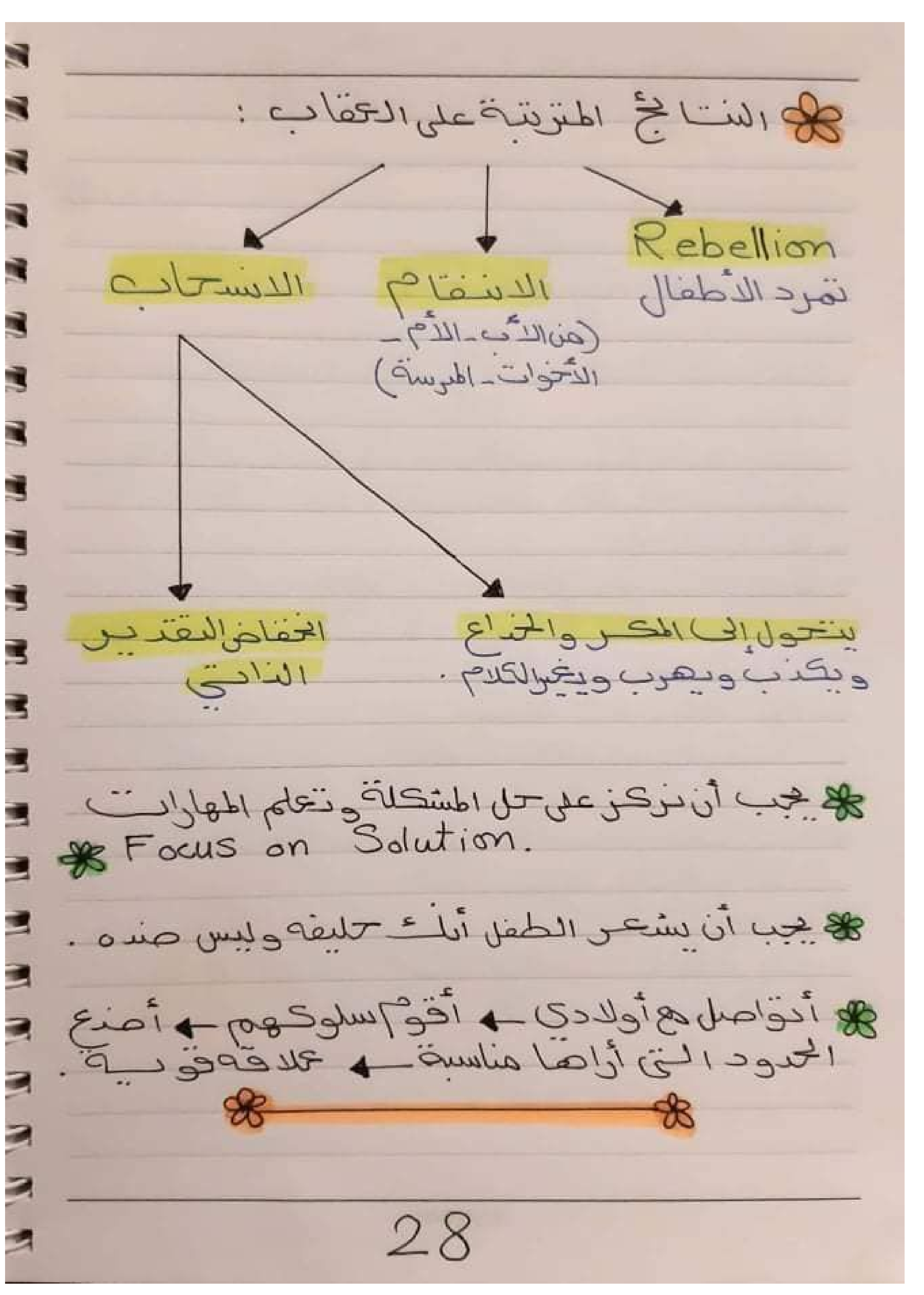
* الحنان والحزم
الاحترام المتبادل

* هل يوجد تواصل بيني وبين الطفل ؟ هل يشعر أنني في صفه ؟

* يكون هدفي بناء مهارات الطفل الحياتية
(مهارات الحياة مثل: تنظيم الوقت - الميزانية ..)

* هل هذه الأدوات تنمي قدرات الطفل ؟ حتى يكتشف ذاته .

* تحدث أثر بعيد المدى
(الأساليب العقابية تحدث نتائج وقتية وليست بعيدة المدى)
(الخوف محرك ولكن لا يؤدي إلى نتائج إيجابية)



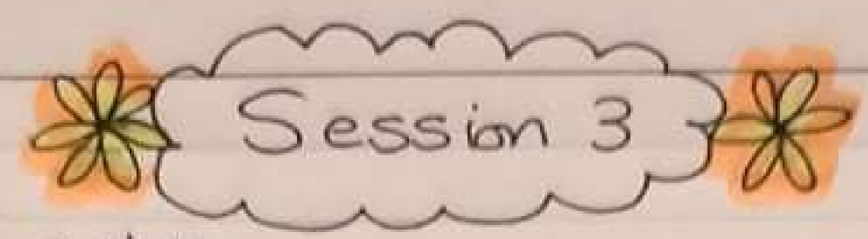
النتائج المترتبة على العقاب :

- Rebellion
  تمرد الأطفال
- الانتقام
  (من الأب - الأم - الأخوات - المدرسة)
- الانسحاب
  - يتحول إلى المكر والخداع ويكذب ويهرب ويغير الكلام .
  - انخفاض التقدير الذاتي

- يجب أن نركز على حل المشكلة وتعلم المهارات
- Focus on Solution.

- يجب أن يشعر الطفل أنك حليفه وليس ضده .

- أتواصل مع أولادي ← أقوّم سلوكهم ← أضع الحدود التي أراها مناسبة ← علاقة قوية .



Q&A / Notes :

★ كيف أكون حنون وحازم ؟

- كلنا نفقد أعصابنا ← ولكن نحتاج نقلل هذا ،

ونقدر على إدراك هذه اللحظة ، ثم انسحب وأفكر وأسأل الـ ٣ أسئلة (لماذا ؟ ماذا ؟ كيف ؟) .

- اذا لم استطع :

★ خطوات اصلاح الخطأ :

١- استجماع النفس ←
٢- أعترف اذا أهنت الطفل بخطئي .
٣- أعتذر عن خطئي .
٤- أركز على حل المشكلة .

★ عندما تكون هذه الحالة متكررة ، فهذا مؤشر أن الأم تحتاج لفاصل راحة وأن تعتني بنفسها .

- الأم عمود البيت ، وحالتها النفسية تؤثر على البيت كله .

★ ماذا نفعل اذا كانت الأم حنونة والأب حازم ؟

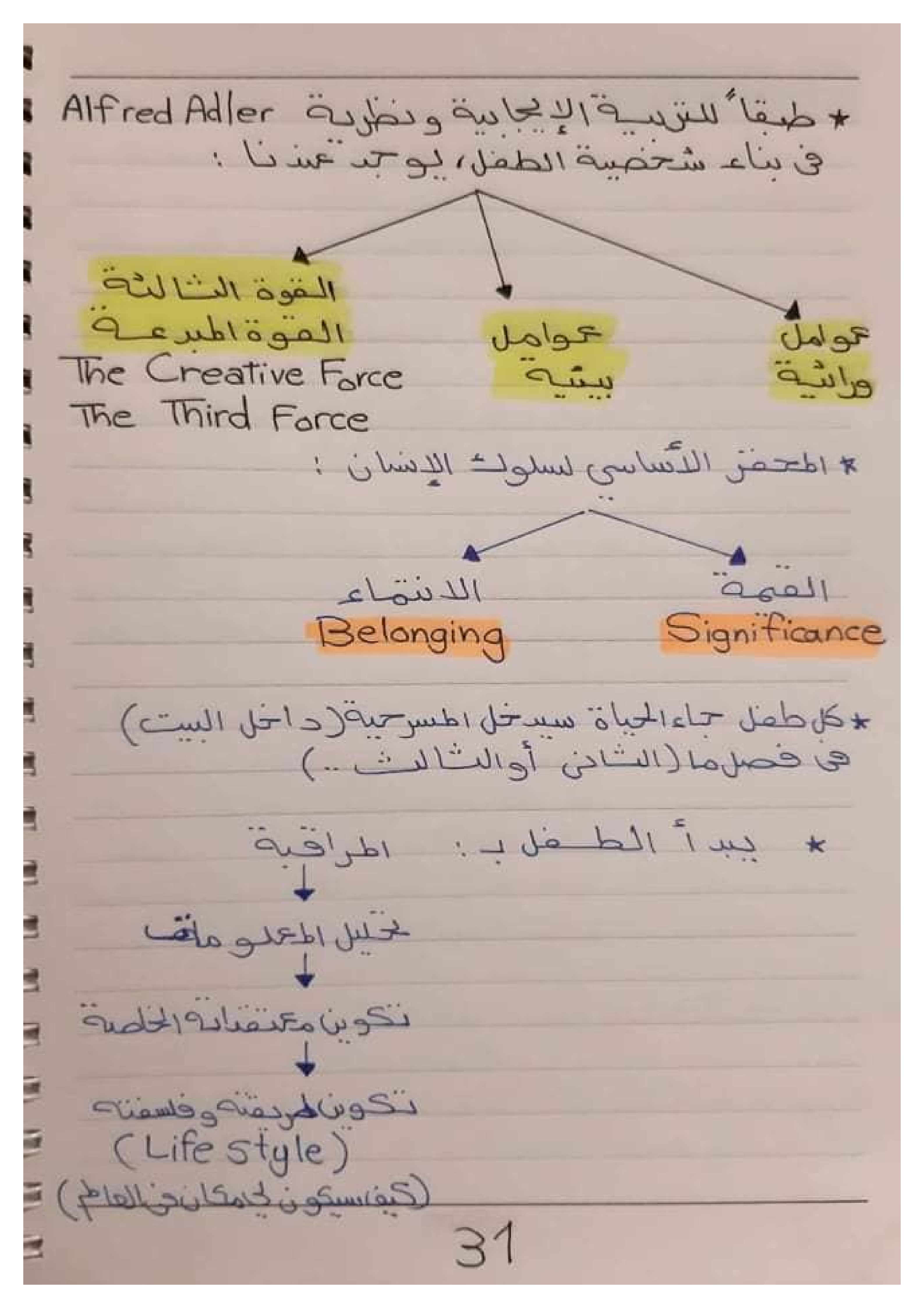
- اعتقادنا أننا سنجبر أزواجنا يمشوا على أهوائنا هو اعتقاد غير منطقي .
- أعمل على تحسين نفسي وعلى ما في يدي عمله .
- ماليس في يدي عمله هو جهد مهدر يجب ألا أركز عليه .
- ليس من الصحة النفسية للطفل أن يرى الأم تقلل وتكسر وتسخر من الأب والعكس صحيح .
- الصحيح أن يروهم مختلفين ويقبلون اختلافهم .

كيف تتكون شخصية الطفل ؟



مثال : المولوده "كنزي"
تقول لنا :

لاتعتقدوا أني صغيرة ! أنا مشغولة وأعمل مشروع كبيرا .. أنا أراقب من حولي وأحتفظ بصورهم ! أنا أكتب تقارير وأخزنها في ملفاتي .. عندي مواد خام أعمل بها مشروعي .. ألاحظ وأدون كيف يعاملني أمي وأبي ، ماهي قيم هذه الأسرة ، أقيس درجة حرارة البيت هل هو دافئ أم بارد أم ممطر ، أراقب أسلوبهم التربوي وأفكر كيف سأتعامل معهم وماهو الدور الذي سألعبه في الحياه .. وآخر ميعاد لمشروعي هو ٦ سنوات .



★ طبقاً للتربية الإيجابية ونظرية Alfred Adler
في بناء شخصية الطفل، يوجد عندنا :

- عوامل وراثية
- عوامل بيئية
- القوة الثالثة
  القوة المبدعة
  The Creative Force
  The Third Force

★ المحفز الأساسي لسلوك الإنسان :

- القيمة
  Significance
- الانتماء
  Belonging

★ كل طفل جاء الحياة سيدخل المسرحية (داخل البيت)
في فصل ما (الثاني أو الثالث ..)

★ يبدأ الطفل بـ : المراقبة

↓

تحليل المعلومات

↓

تكوين معتقداته الخاصة

↓

تكوين طريقته وفلسفته
(Life style)
(كيف سيكون له مكان في العالم)

* المادة الخام: هي النمط التربوي في الأسرة

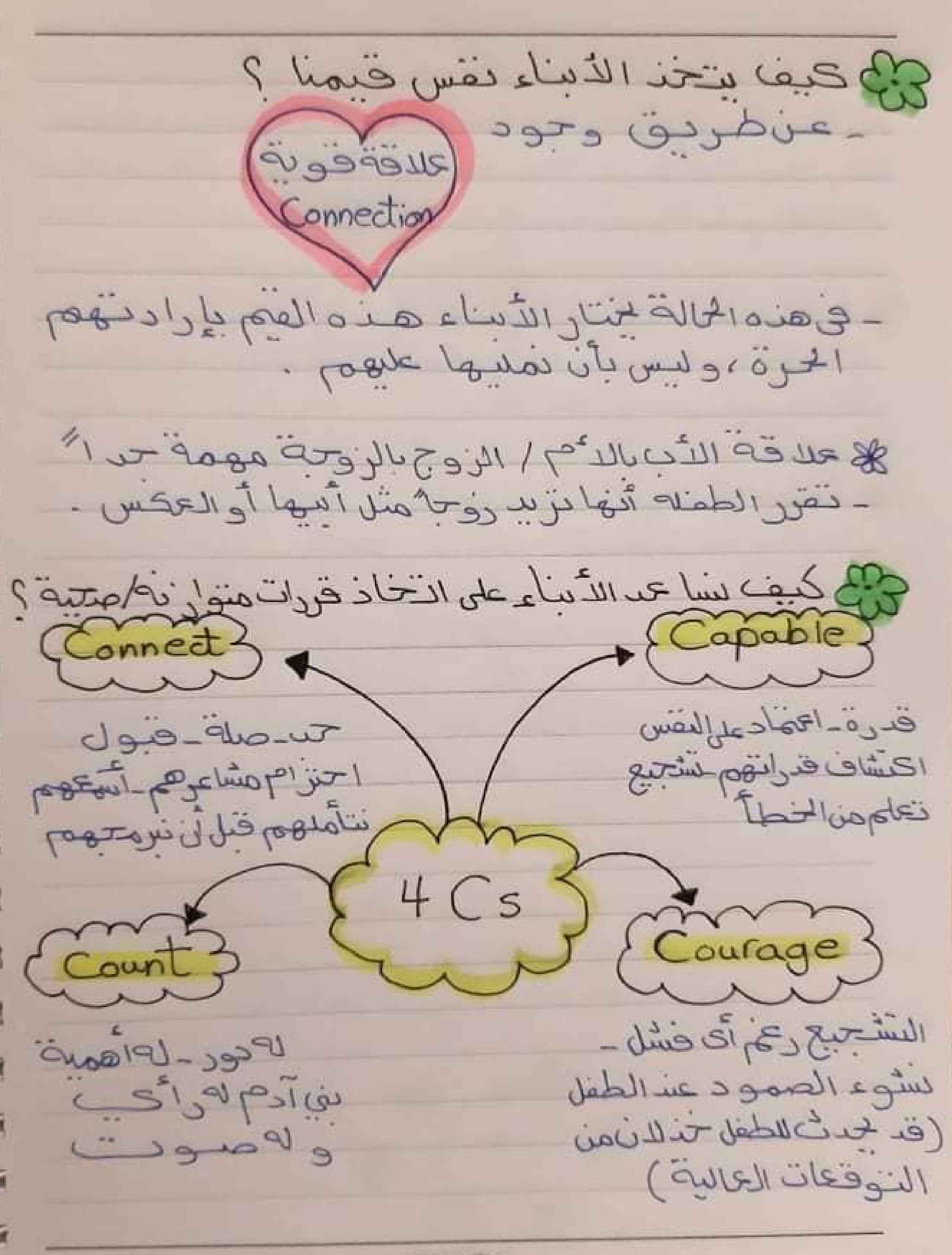
متشددين
- قد يقرر الطفل أن يكون مطيع
- قد يقرر الطفل أن يتمرد

متساهلين
- قد يقرر الطفل أن يستغل هذا
- قد يقرر أن يكون مطيع.

متوازنين ← يصبح الطفل مقبول كما هو ولا نقارنه بغيره.
- مسموح بالأخطاء، مساحات واسعة أتعلم من الخطأ.
- التقدير، الشكر، الحدود، أشياء مسموح بها وغير مسموح بها.
- قد يكون أقصى قدرة للطفل ٦٠٪ إذا حطمته ستكون قدرته صفر وقد يفشل وينحرف، اذا شجعته وقبلته سيتحسن (يبلغ كمالاته)

* يراقب الطفل قيم البيت: مثل العدل - الصدق - التعليم الأمان ...

إذا وجد قيم "مشتركة" بين الوالدين سيعرف أنها قيم مشتركة وليست خاصة بأحد الجنسين.


كيف يتخذ الأبناء نفس قيمنا ؟
- عن طريق وجود
علاقة قوية
Connection
- في هذه الحالة يختار الأبناء هذه القيم بإرادتهم الحرة، وليس بأن نمليها عليهم.
علاقة الأب بالأم / الزوج بالزوجة مهمة جداً
- تقرر الطفلة أنها تريد زوجاً مثل أبيها أو العكس.
كيف نساعد الأبناء على اتخاذ قرارات متوازنة/صحية ؟
Connect
حب - صلة - قبول
احترام مشاعرهم - أسمعهم
نتأملهم قبل أن نبرمجهم
Capable
قدرة - اعتماد على النفس
اكتشاف قدراتهم - تشجيع
نتعلم من الخطأ
4 Cs
Count
له دور - له أهمية
بني آدم له رأي
وله صوت
Courage
التشجيع رغم أي فشل -
نشوء الصمود عند الطفل
(قد يحدث للطفل خذلان من
التوقعات العالية)

اذا توفرت الأربع عوامل :
"أنا قوي - أنا قادر - الحياة مليئة بالتحديات و أيضاً بالفرص - أنا قدرت استخدام مواهبي كي أخرج للعالم وأسعد الآخرين .

اذا لم تتوفر الأربع عوامل :
أنا منعزل - منبوذ - بدون قيمة - غير قادر - غير كفء
أشعر بالدونية inferiority .

ماهو التصرف الصحيح ؟
- نركز على اللحظة الحالية :

خطوة للوراء
↓
تأمل
↓
تعرف على الأبناء
↓
قبول كل طفل
↓
علاقات قوية مع أبنائي
↓
ازدهار

Thrive يزدهروا
(يبلغ كمالاته)

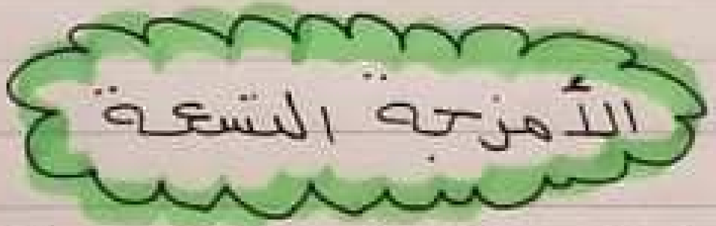
الأطفال تقدر إما أن

Survive يبقوا على قيد الحياة

تمرد — خضوع

* Single mothers could be "Models"
- الأم بمفردها تستطيع أن تكون مثالاً يحتذى به
- الأطفال سوف يرونها تتألم وتمر بصعاب ولكن عندها صمود ونجاح.

* One "Healthy" Parent is good enough.



- يولد الانسان بتسعة خصائص تشكل الطبع العام للشخصية:

* 1_ Level of Activity مستوى النشاط الحركي
طبيعة الطفل أنه كثير الحركة بدرجات مختلفة.
الطفل كثير الحركة: نوفر له مكان/ مساحة يعمل فيها ما يشاء، ولا نوبخه طوال الوقت.

2_ Rythmicity: الإيقاعية

- روتين معين وانتظام في النوم والأكل وغيرهما..
(هذه الأطفال تتمتع بسهولة التكيف على جدول النظام، وتواجه مشكلة في تغيير النظام).
- عكس ذلك: تنظم جدول روتين وسيتحسنوا.

3_ Initial Response: الاستجابة الأولية

- مع التعرض لأي شئ جديد سيقولوا "لا"، يجب الشئ الذي تعود عليه.
(قبل الاشتراك في رياضة نأخذه ونتركه يراقب حتى يتعود - لا نضغط عليه كي يجلس مع أحد - نراعي التدرج دائماً).

4_ Sensory Threshold: العتبة الحسية

- تكون بداية الشعور بالاحساس قريبة أو بعيدة.
(أقل ضوء يشعر به - الملابس الخشنة يشعر بها - الشم - الصوت ..)
- هذه الصفة لن تتغير.
- تشابه الطفل معنا قد يساعدنا على قبوله أو العكس.

5_ Adaptability: القدرة على التكيف

- مثل السفر - المواقف الجديدة
- يوجد سهولة وسرعة في التكيف وتقبل التغيير.

6 _ Intensity of Reaction قوة رد الفعل

- رد فعل الطفل لأي احباط أو غضب (كسر لعبة) وأيضاً " الفرح ، تكون بدرجة معينة scale
- تسمى الاستجابة الانفعالية للطفل
- يجب : ١- تقدير مشاعر الطفل .
٢- احترام مشاعره وعدم المبالغة في التعويض .
٣- قبول مشاعره .
٤- تعليم الطفل مهارات التهدئة الذاتية .

7_ Persistance and Attention Span:

المثابرة ومدى التركيز :

- مدى تركيز الطفل في مهمة واحدة :

طويل ← قد يصبح جراحاً "

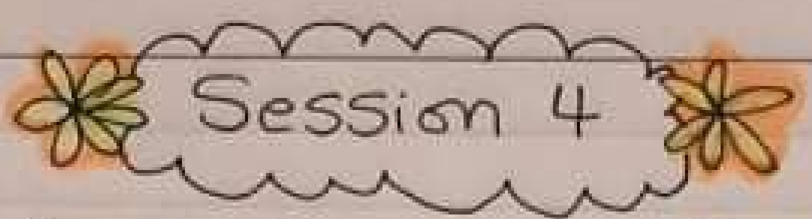
قصير ← قد يصبح مبدعاً "

8 Distractability صرف الانتباه :

- سهولة انشغال الطفل بشيء آخر (ادراك عالي للمنبه الخارجي)
- صعوبة انشغال الطفل بشيء آخر (يقفل كل الحواس ويركز في حالته)

9_ Quality of Mood: جودة المزاج

- أطفال عند الاستيقاظ تضحك أو تكون عابسة .
- تمرين الطفل وترويض الطباع .



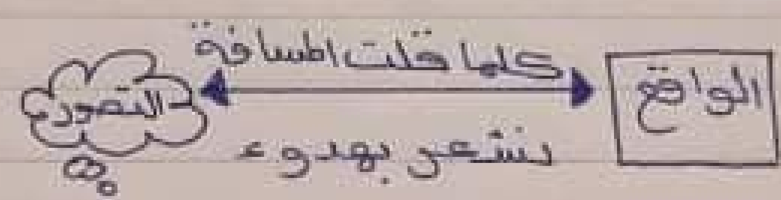
- يوجد عندنا معتقدات/عوائق تمنعنا من الرتبة.

* Stress : الضغط

- كل شخص منا يتصور الحياة بشكل معين

الواقع ⟷ التصور

كلما زادت المسافة نشعر بالضغط.



المعتقدات التي كونها الناس حول الحياة الجيدة :

١- يجب أن تكون كلها حب :
- يشعر بالضغط إذا لم يحبه أحد - يرضي جميع الأطراف - صانع السلام .

٢- المتفوق :
- يؤمن بأن الحياة انجازات وتفوق .
- يشعر بالضغط إذا لم يتفوق .

٣- الحياة يجب أن تكون تحت السيطرة وبلا أخطاء :
- لا يحب الانتقاد (ليس شرطاً أن يكون متفوقاً)

- يشعر بالضغط عندما لا تكون الأمور تحت السيطرة
- لا يحب المفاجآت .
- يحب تحديد المهام المطلوبة .

٤ - يتجنب أي ضغوط :
- لا يحب المغامرات
- يحب منطقة الأمان .Comfort Zone
- يشعر بالضغط عندما يجبروا أحد على تجربة شيء جديد .

دور هذه المعتقدات في التربية :
نتخيل أربعة آباء وأمهات :

1 أستاذ رايق :
- أولويته الراحة - لا يحب الألم والمشاكل .

مميزاته
- يستمتع بالحياة أكثر
- يسعد نفسه

عيوبه
- يتعود الأبناء على تساهل الأب
- صورة الأب تهتز
- لن يستطيع السيطرة على الأبناء
- لن يشعر الأبناء بالأمان
- لا توجد حدود واضحة
- سيصبح في ضغوط أكثر

يحتاج : حزم أكثر - أخذ قرارات وتنفيذها - وضع حدود .

ماما سيطرة :

- أولويتها التحكم .
- تقوم بالتخطيط لكل شيء .
- لا تقصد التحكم في الناس بل في الأمور .
- أولادها : قد يفقدوا التمرد أو ارضاء الأم .

* تحتاج : ترك الأمور Letting go - اشراك الأولاد في القرارات - شكر الأولاد .
- كل انسان يريد أن يكون له رأي وإرادة حرة .
(خطورة عدم حدوث هذا : قد يسمع توجيهات اي شخص)

* مهارة التفويض : مهارة التركيز على الإيجابي ، وتشجيع الخطوات الصغيرة .

* مهارة طرح الأسئلة : ♡ أبنائنا شركائنا ♡
- نصبر ونعطيهم فرصة لتكوين رأي
- عقد اجتماعات أسرية family meetings
- التعرف على أبنائنا وسماعهم فتقل روح التمرد .

* من أسباب سوء السلوك : أن يشعر الانسان أنه بلا قيمة .

الأم محبوبة :

- تراعي مشاعر الناس وترضي أولادها طوال الوقت .
- داخلها استياء / حزن أن الناس لا تقدرها .

- يحملوا الآخرين مسئولية أنهم يقومون بهذا الإرضاء من أجلهم .

★ العيوب :
- يستغل الأبناء أمهم .
- يشعر الأبناء أنهم يستحقون كل ماتفعله الأم .
- يأخذوا الاستحقاق أن أمهم في خدمتهم .

★ تحتاج : - احترام رغباتها الشخصية .
- اجتماعات أسرية .
- الأمانة العاطفية Emotional Honesty
(تقول ماذا يضايقها وماذا تريد) .

٤ أستاذ امتياز :
- نموذج في التفوق والتميز .
- يلقي محاضرات للأبناء كيف كان ممتازاً لتحفيزهم
- يحدث للأبناء احباط - شعور بالدونية .
- لا يستمتع بالرحلة ولا يعيش اللحظة .
- يشعر أبناءه أنه يعيش في عالم غير موجود .
- يفرز ابنه أن يتميز ولكن في المشاغبة
Troublemaker.
- يفرز ابنه الثاني أن يصبح ممتازاً مثله .

★ يحتاج : - أن يحب أولاده كما هم (حب غير مشروط)
- أن يعرف أن كل ابن كنز و هدية .

- عدم المقارنة بينهم وبين غيرهم.
- أن يتواضع و يتعلم الحكمة من أولاده.

The Courage to be imperfect:

- لا يجب أن نكون شيئاً خرافياً حتى نكون مقبولين.
- نفهم نفسنا أكثر.
- نعرف لماذا يسيء أولادنا السلوك.

☆ أنماطنا الشخصية تستدعي سلوكيات معينة من أولادنا ومن الآخرين.

❀ لكل واحد فينا درجات معينة في الأولويات الأربعة.
- نلاحظ أي منهم درجة عالية، ونربط هنا بالمخ

❀ عندما نكون تحت ضغط: ← ذكريات الطفولة
- الطفل بداخلي هو الذي يتصرف، وأعيد مرة أخرى نفس التصرفات.

يجب أن: - استجمع نفسي.
- أدرب نفسي كثيراً وأتواصل مع أولادي.
- أعمل على توازن الـ ٤ أولويات

❀ نحن لنا قيمة في الحياة حتى لو:
- أخطأنا - لم يرض عنا كل الناس
- تعرضنا للضغط - لم نحقق أمور عظيمة.

❀ كيف نعرف أولوياتنا : نراقب نفسنا عند ما نتعرض لضغط :

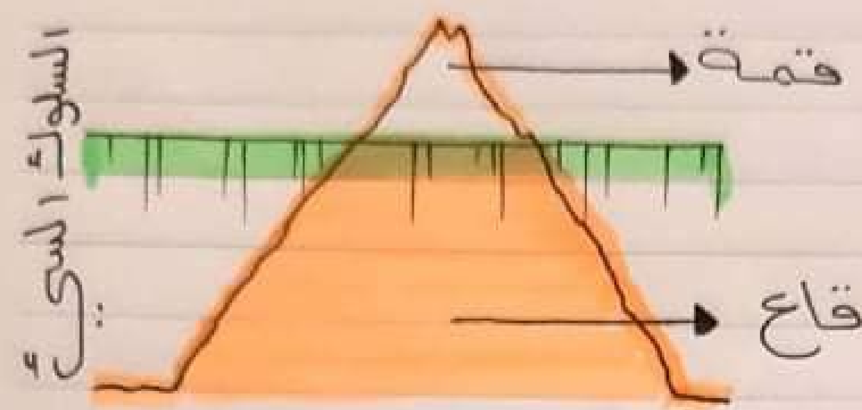
أنا الصواب!	أبحث عن المخطئ	كل الناس سعيده	التجنب المشكله
↓	↓	↓	↓
الامتياز	التحكم	الحب/الإرضاء	الراحة

❀ الأزواج والزوجات :

- لا نضع مسميات/أحكام Labels
- لا نحاول تغيير أحد .
- كل منا يعطي الطفل شيء لا أستطيع أنا اعطاءه .
- نحترم الاختلاف ونستمتع به (توازن للأولاد)
- كونوا رحماء بأنفسكم Small Steps
- الأخطاء فرص للتعلم، وليست نهاية العالم .
- مطلوب تلطيف الطباع .

❀ أقول "لا" بحب وبلطف بدون تأنيب ضمير .





* عند سوء السلوك يجب أن نغوص في جبل الجليد، ونكتشف في قاع الجبل ماهي أسبابه.
* أتوقف دائماً عند سوء السلوك وأسأل نفسي الثلاثة أسئلة: (لماذا يفعل الطفل هذا؟
ماذا أريد أن أعلمه؟
كيف سأعلمه؟)
* يجب أن ننظر إلى سوء السلوك باعتبار الطفل يقول: "أنا أفتقد مهارة كذا..
أنا أحتاج إلى الحامي يأخذ بيدي.."

أسباب سوء السلوك

1- الاحتياجات الفسيولوجية للطفل:
مثل: التعب - الجوع - المغص - النوم..
* نحن نراعي هذه الأسباب مع الأطفال الرضع ونلتمس لهم العذر، ولكن عندما يبدأ الطفل في المشي ويكبر قليلاً نعتقد أنه فهم كل شيء

ونربيه الأهوال من ضرب وعقاب وغيره، في حين أن هناك أشخاص كبار بالعمر نسيء الأدب والتصرف عندما نشعر بالجوع مثلاً.
* يجب أن نراعي احتياجات الطفل الفسيولوجية في المدارس وخاصة صباحاً.

٢- المرحلة العمرية :

* يوجد سلوكيات طبيعية وفقاً لكل مرحلة عمرية.
* الأطفال الصغار تجري وتلعب وتكتشف، ويجب أن نتعامل مع هذه السلوكيات أنها طبيعية وأن نوجهها.
* John Piaget أحد العلماء المهمين جداً يرى أن الأطفال في السنوات الأولى من عمرهم لا يستوعبون فكرة أن الآخرين لهم احتياجات، أي أن الدنيا تدور حول الطفل لنفسه فقط، وسيأخذ الطفل وقت حتى يشارك أشياءه مع الآخرين، وهذه هي طبيعة المرحلة العمرية للطفل وليس لأنه أناني مثلاً..
* مرحلة سن المراهقة : نرى فيها الكثير من سوء السلوك، وهي مرحلة انتقالية.

* تغيرات المراهقة *

جسمانياً	فسيولوجياً
تغيرات كثيرة، زيادة في الطول تسبب ألم، تغير الشكل، البلوغ	يشعر أن انسان جديد يولد داخله يتعامل معه الناس كأنه طفل

٣- افتقاد المهارة وعدم المعرفة :
❀ المعرفة ليست وحدها كافية حتى نتوقف عن سوء السلوك ، فكلنا نكرر نفس الأخطاء.
❀ الأطفال لا يعرفون ، ويحتاجون تعليم وتدريب وصبر.
❀ تشمل أيضاً عدم القدرة على التعبير.

٤- الملل :
❀ الأطفال لديهم احتياج طبيعي للعب والمرح !
❀ شجارات الأطفال في البيت سببها الملل ، يلعبوا فيضربوا بعض.
❀ شجارات الأطفال في المدرسة سببها الملل أيضاً ، الأطفال لا يتحملون كلام ومحاضرة طويلة الوقت ، إذا لم يجدوا المرح من المعلم ، يبدؤا بإخراج المرح بطريقتهم الخاصة (يصنعوا أشكال بالورق ، يلعبوا...)

٥- القدوة :
❀ يراقبنا أطفالنا طول الوقت كيف نتصرف؟ هل نحن دائمي الشكوى؟ هل نتعامل معهم بطريقة عدوانية؟ فإذا وجدوا هذا سيعرفون أن هذه هي طريقة التعامل.
فإذا أردت أن يتوقف ابني عن الضرب ، يجب علي عكس أن أتوقف عن الضرب ، ولا يمكن أن أطلب منهم هذا وأنا أفعله.

٦- الدلال الزائد Permissiveness :

* يعوق الأطفال أقصى تصرفاتنا، فيتلاعب الطفل بأبيه وأمه كالعرائس ويصبح كالطاغية.

* * *

* وفقاً "للتربية الإيجابية"، فإن الإنسان يسعى دائماً إلى أن يكون له قيمة، ويكون محبوباً.

* كان "ألفريد أدلر" Alfred Adler زميلاً "لفرويد" ثم انفصل عنه، وأسس مدرسة رائدة في علم النفس، تأثرت بها معظم المدارس الحديثة.

* أرجع "فرويد" كل تصرفات الانسان إلى الغريزة والاحتياجات البيولوجية، لكن "ألفريد أدلر" فسر السلوك الإنساني أنه يرمي لتحقيق هدف، وكان يرفض استخدام الأدوية، وكان يعالج الناس عن طريق البحث عن معنى لحياتهم ووضع قيمة لها.

* 4 Cs : Connect _ Capable _ Count _ Courage.

إذا لم يجد الطفل هذه الأشياء مشبعة، سوف يبحث عنها بطرق خاطئة.

* قد يكون سوء السلوك هو احتياج شديد للطفل كي يشعر بالانتماء والأهمية.

* ماذا لو عنده مفهوم خاطئ عن الانتماء والأهمية؟

سوف يسيء السلوك.

The 4 Mistaken Goals

سوء السلوك بسبب الاعتقادات الخاطئة

1_Undue Attention: ١_الاهتمام غير المستحق

- هو اعتقاد خاطئ تتكون عند الطفل، أنه كي يحصل على الانتماء والأهمية يجب أن يعيره الجميع انتباهاً واهتماماً دائماً.
- سلوكه:

يقاطع في الفصل - يتكلم دائماً - يزنّ - لا يسمح لأمه أن تعمل شيئاً بعيداً عنه..

- المشاعر التي يولدها لدى المربي:

irritation توتر استثارة — شعور بالذنب (أنها مقصرة ولا تساعده)

٢_ تحدي الطرف الثاني (شخصية قوية):

- لا يحب أن يمشي أحد كلامه عليه، يرفض الطلب، يرد على الأم/المدرسة، قد يتحول إلى تشابك بالأيدي. (سلوكه)
- المشاعر التي يولدها لدى المربّي:

شعور التحدي (إما أنا أو أنت!).

٣_ لا أحد يحبه (اعتقاد أنه ليس لي مكان في هذا العالم):

- سلوكه: عدواني - يريد أن يجرح

عدوان

لفظي	جسدي	نفسي
(أنا أكرهك. أنت ظالمة)	(بالضرب) (إيذاء المرجان) إيذاء أخ الطفل)	(بالتجاهل) (قطع ورقة الامتحان).

❀ عندما يجرح الطفل، يكون هو مجروح.
❀ المشاعر التي يولدها لدى المربي:
مشاعر جرح و ألم.

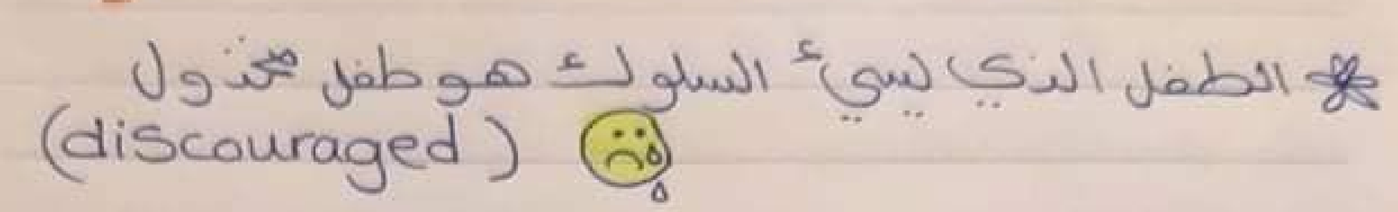
٤ـ اعتقاد أنه لن يجد نفسه في العالم / ينسحب:
❀ سلوكه:
يرفض أي نشاط ـ نقول له "ستكون الأفضل!"
فيصيبه الذعر و يرفض.
❀ المشاعر التي يولدها لدى المربي:
مشاعر العجز و قلة الحيلة.

❀ ❀ ❀

❀ سوء السلوك بسبب الاعتقادات الخاطئة:
ليس شرطاً أن نكون نحن السبب ـ قد يكون
أي سبب آخر، مثل القوة المبدعة Creative Force
❀ يجب ألا نأخذ سلوك الأطفال بمحمل شخصي،
و إلا ستصبح معركة بين شخصين، و سنخرج
منها نحن الاثنين خسارة.

سوء السلوك = فك الشفرة

* مشاعرنا هي المفتاح الأول الذي يساعدنا على فك شفرة السلوك.



* الطفل الذي سيء السلوك هو طفل مخذول (discouraged)

* العقاب لا يوقف السلوك السيء.
* يجب أن نمسك أعصابنا و نحن في قمة الغضب (و رغبتي في العقاب).
* نغوص تحت الجليد و نعرف السبب و نعالجه.
* الطفل قد يقوم بالأربعة سلوكيات و لكن قد يغلب عليه سلوك معين منهم بسبب طبع معين.
* الطفل له إرادة حرة، يجب ألا نتحكم في كل شيء و نحدد كل شيء.
* سن المراهقة:
  * نضع اعتبار للمرحلة العمرية، فالمراهقة يغلب عليها شعور الاستقلال و الإرادة الحرة.
  * ستطول فترة المراهقة إذا تنازعنا فيها كثيراً وسيظل الشخص طوال عمره مراهقاً، والعكس صحيح يمكن أن تنتهي مبكراً.

كيف نعالج سوء السلوك بسبب الاعتقادات الخاطئة؟

① الاهتمام غير المستحق

- نعطي اهتمام منضبط.
- نعطي وقت خاص (Special time) ونكمل ما نفعله.
- الطبطبة واللمسة الحانية
- نعطي مهمة يعملها (خاصة في السن الصغير)
- نعطي اختيارات محدودة

② شخصية قوية

- الشخصية القوية ميزة
- نوظف هذه الطاقة.
- نعطيه قوة منضبطة.
- لا نكسره ونتحداه.
- نتكلم معه: كيف نحل المشكلة؟
- لا نأخذ الموضوع بمحمل شخصي.
- المربي يرتفع فوق مشاعره الشخصية.

③ لا أحد يحبه

- نفصل القوى (عندما يضرب اخوته).
- نفهم شعوره ← أكسبه
- أعرف مشاعره ← أحترمها.

④ الانسحاب

- خطوات صغيرة Small Steps
- نمدحهم بصدق بدون مبالغة فيكتسب مصداقية.

⚠ لا ننسى طبائع الشخصية في تحليل



Q&A :

- أم تحاول اصلاح سلوك ابنها، ولكن الابن يكرر الخطأ و يحرجها أمام الناس.
- عندما نحاول اصلاح علاقتنا بأي أحد من أجل "شيء معين"، لا يتغير شيء ✗ .
- هدفنا هو بناء تواصل حقيقي و علاقة انسانية سوية، وليس الوصول لغرض معين .
- كي نبني علاقة سوية : نتكلم بهدوء وفي لحظات صافية، ونثني على كل شيء حلو يفعله الطفل .

★ Connection before Correction ★

- عندما نقول للطفل : "حبيبي اسمع كلام ماما" فهذا ليس تواصل ، الطفل يشعر أننا نتلاعب به ، وخاصة في المدارس ، اذا أخطأ الطفل يظهر المدرس الوجه الآخر .
- We don't really care who they are.

نحن لا نهتم اهتمام حقيقي، ونظرة المجتمع لأولادنا هي التي تهمنا Social Mirror .

- يجب ألا نستسلم للصناديق / القوالب التي يمليها علينا المجتمع، أبحث عن الصالح لي و أعمله .
- لا نستعجل النتائج - لا نضغط على أولادنا لارضاء المجتمع - نبني علاقة حقيقية - نصبر ♥ .

كيف نتعامل مع مشاعر أولادنا

الذكاء العاطفي

Emotion Coaching

- جزء كبير من منظمتنا عن الحياة هو فكر نا عن المشاعر، ونرجع إلى كيفية التعامل مع المشاعر عند الصغر، وكيف نتعامل أهلنا معنا عند البكاء - الغضب وهل كان التعبير عن المشاعر مسموح؟
- هل المشاعر ضعف؟ هل المشاعر شيء معوق أو مخيف؟
- قد يفرض المجتمع على الرجال عدم البكاء، وقد لا يستطيع الرجل وقف دموعه فيأخذ عن نفسه فكرة أنه ضعيف وربما يكبت مشاعره.
- قد نحاول إضحاك شخص فقد عزيز في عزاء، ونطالبه أن يكون مؤمناً .. هو مؤمن ولكن عنده مشاعر.
- ماذا يحدث ننكر المشاعر أو نكبت الحزن Denial ؟ يحدث اضطرابات: اكتئاب - حزن شديد - نوبات غضب

الذكاء العاطفي Emotional Intelligence

1. أفهم نفسي ومشاعري وأقرّ بها:

- لا ألوم نفسي على مشاعري، ولكن أفكر كيف أتعامل معها.
- أقر إني من حقي أن أحزن مثلاً، وأسمح لنفسي

بالبكاء، ولا استسلم: أقوم وأكمل حياتي.

❀ استراتيجيات التعامل مع المشاعر:
أكتب مشاعري - اتحدث مع أحد - آخذ حماماً - العب رياضة - أصلي - أعمل عمل يدوي ..وغيره.

❀ مشاعري هي مسؤوليتي وحدي، لا أحد يفرض علي أن أفرح أو أحزن.

❀ نحن نلام على التصرف فقط، لا نلام على الشعور ولكن نجاهد الشعور.

❀ أفهم مشاعر غيري:
أحترمها، وأدير حوار يساعد الآخرين على استخراج مشاعرهم و فهم انفسهم والتعامل معها.

❀ أهمية الذكاء العاطفي:
العمود الرئيسي لبناء العلاقات.

❀ بدأ ذكر الذكاء العاطفي في سبعينات القرن الماضي.
❀ iq test (القدرة على الحفظ والحساب)
ليست كافية للتنبؤ بمستقبل الأطفال عندما يكبروا ويخرجوا للحياة، حيث وجد أن هناك أطفال ذكائهم قليل في اختبار iq، ولكنهم أصبحوا ناجحين.

❀ John Gottman قام بدراسة تعامل الآباء مع مجموعة من الأبناء وصف الأهالي، تتبع الأطفال الذين استطاع أهلهم التعامل مع مشاعرهم واحترامها

حتى وصلوا لسن المراهقة، ووجدهم:

مستوى أكاديمي أعلى | ناجحين اجتماعياً وفي تكوين الصداقات | يتمتعون بمناعة أعلى ضد الأمراض المعدية

❀ الذكاء العاطفي هو أفضل وسيلة تتنبأ بها بمستقبل أطفالنا، يجب أن ننمي هذا الجانب بجوار الجانب الأكاديمي.

❀ حتى نحقق رؤيتنا لأولادنا يجب أن ننمي الذكاء العاطفي عندهم، ونركز على علاقتنا بهم.

❀ الزمن المعاصر هو زمن ضاغط (مدرسة - تمارين - قرآن - أخلاق) عكس الزمن الماضي (حياة هادئة - مستوى متقارب لكل الناس - توقعات أقل - لا يوجد وعي بهذا المفهوم)، فأصبح لدينا احتياج شديد لوسائل نتعامل بها مع هذه الضغوط.

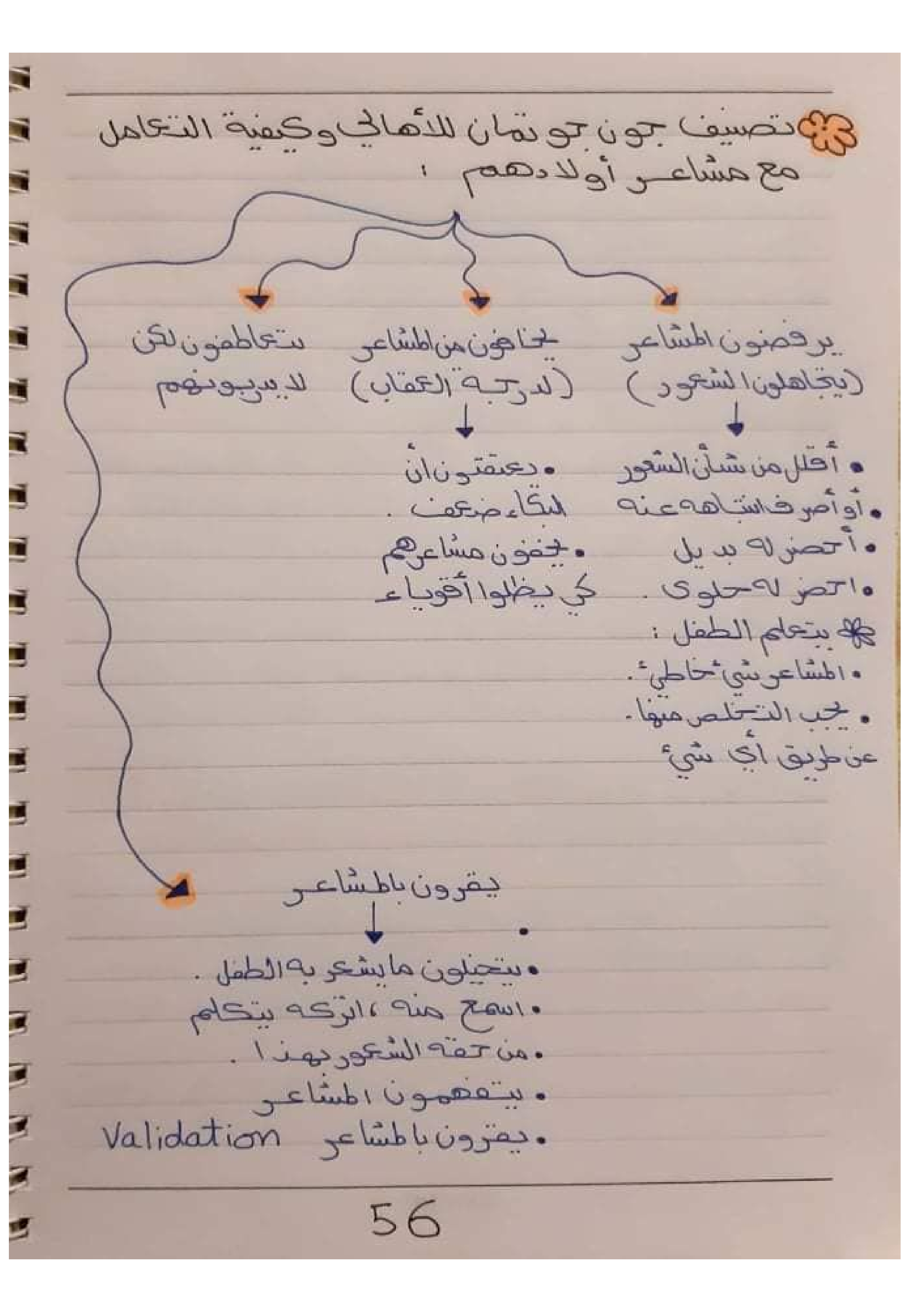
❀ مثال: رنا بنت لديها قطة وماتت. كيف تعامل أهلها؟

١- "لماذا تبكين؟ طبيعي أن القطة تموت! سأحضر لكِ غيرها غداً"

٢- "هل ستظلين تبكين وتضيعي وقت المذاكرة؟"

٣- "حبيبة ماما.. انتِ حزينة؟ طبعاً لديكِ حق بالاحزن!"

٤- "أنتِ حزينة؟ لديكِ حق. أنا أيضاً حزينة وكنت أحبها.. تعالي في حضني لنفكر سوياً ماذا نفعل لنخفف حزننا".



تصنيف جون جوتمان للأهالي وكيفية التعامل مع مشاعر أولادهم :

يرفضون المشاعر (يتجاهلون الشعور)
↓
- أقلل من شأن الشعور
- أو أصرف انتباهه عنه
- أعطيه بديل
- أعطيه حلوى .

❀ يتعلم الطفل :
- المشاعر شيء خاطئ .
- يجب التخلص منها .
عن طريق أي شيء

يخافون من المشاعر (لدرجة العقاب)
↓
- يعتقدون أن البكاء ضعف .
- يخفون مشاعرهم كي يظلوا أقوياء

يتعاطفون لكن لا يدربونهم

يقرون بالمشاعر
↓
- يتخيلون ما يشعر به الطفل .
- اسمع منه ، اتركه يتكلم
- من حقه الشعور بهذا .
- يتفهمون المشاعر
- يقرون بالمشاعر Validation

❀ Single Mothers : (الوفاة أو الطلاق)

❀ اتركوا الأبناء يعبرون عن مشاعرهم.

❀ نقر بمشاعرنا، نخرج من حالة الاكتئاب، نسمع أولادنا ونرى كيف يرون الموضوع، نقر بمشاعرهم.

❀ ليس مطلوباً مني تغيير مشاعرهم، المطلوب أن أرى ماذا سيفعلون؟ وكيف سيتجاوزون مشاعرهم؟

❀ خطورة تجاهل المشاعر :

❀ ننمي فكرة أن المشاعر شيء خطير يجب التخلص منه.

❀ سيكبر الأولاد ويواجهوا الحياة ويحبطوا من شعورهم بالحزن أكثر، وستكون هناك مواقف أكبر من قدرتنا على تغييرها (وظيفة - زواج)

❀ يجب أن نبني الصمود عند الأطفال Resilience

يجب ألا نحتاج لمنقذ عندما نشعر بالاحباط أو الغضب.

❀ إيماني بأولادي هو أعظم هدية أعطيها لهم.

❀ John Gottman / Intelligent Child Book.

الخطوات التي حددها جون جوتمان للتعامل مع الأولاد :

(1) التنبه والإدراك للحالة الشعورية للطفل من مراحلها الأولى.

❀ فن قراءة المشاعر وهي في أطوارها الأولى، ألاحظ تغير الحالة، قراءة الوجه، قراءة لغة الجسد.

(2) رؤية العواطف كفرصة للحميمية والتعلم : أكون أم/أب دون تأثير - عندما نقوي العلاقة فإن سلوك الأطفال يتحسن ويقل احتياجنا للعقاب.

٣ الاستماع بتعاطف وتأييد الشعور :

* عندما نستمع إلى أولادنا في كل الأعمار ، نتخلص من Parenting Agenda ، بمعنى أن أخرج من دور الأم / الأب ، وأفهم كيف يرى الطفل الموضوع من وجهة نظره .

رؤيته هو
بنظارته هو

* Door Openers: (فن الوصول للطفل)

يوجد أطفال لا يفضل الكلام في وقتها ، أتركها وأقول لهم "أنا في انتظارك" .

* إذا ضايقتهم أنا بشكل شخصي ، يجب أن أجاهد حتى أكون موضوعي ، وأركز بكل حواسي وقلبي .

* Don't rationalize:

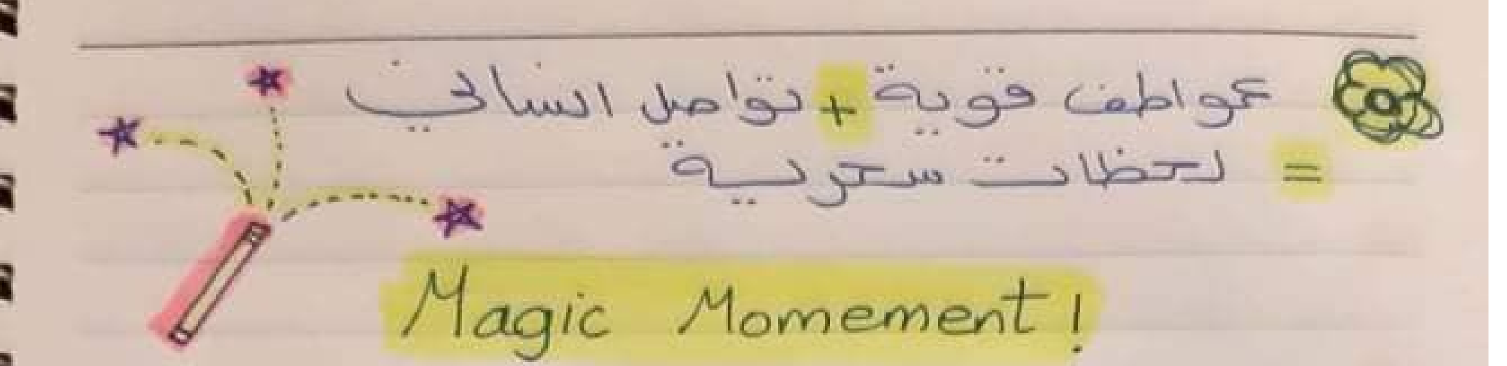
قد يبكي الطفل على لعبة ضاعت أو كسرت ، يجب أن نقر بمشاعرهم ولا نقول "لا توجد مشكلة" وأكتم شعوره .

٤ مساعدة الأبناء على تسمية الشعور لفظياً :

* أساعد الطفل على وصف مشاعره وأحاول تخمينها وتسميتها .

* مجرد تسمية الشعور هو الخطوة الأولى في تخفيف الشعور .

-Daniel Siegel .



- عند التعرض لمشاعر قوية:
أنهي الموقف فوراً بدون عنف، وأعطي لنفسي فرصة للهدوء.

- نركز على الحلول:
أستمع جيداً "بدون Parental Agenda
تعال نفكر سوياً" (هو الذي يفكر).

- طرح الأسئلة Conversational Questions
طرح بدائل - أدعم الطفل لكن لا أحل المشكلة بنفسي.

- وضع الحدود:
الفرق بين المشاعر والتصرفات.
(لك حق في الشعور، لكن غير مقبول أن نحل مشاكلنا بطرق غير مقبولة مثل الضرب).
• أقول: هل تريد سماع رأيي؟ (زيادة الاحترام)

- أعلمه أدوات إدارة الغضب Self Regulation
- أعلمه كيف يراقب جسمه وقت الغضب (تتقلص عضلات الوجه واليد...)

* ماذا نفعل عند الغضب: نبتعد عن الموقف - نتوضأ - نمشي - وغيره.
* أعلمه أن الغضب شعور طبيعي، والتعامل مع الغضب مسؤوليتي.
* أخصص مكان لاسترجاع النفس

Positive Timeout

نضع به الأشياء التي يحبها الطفل (صلصال - Puzzle)

* نرسم دائرة نضع بها

دش

صلصال

أمشي

أتكلم

كل الأشياء التي تساعدنا على الهدوء (حتى عمر ٨ سنوات)

* أساعده على تنمية مهارات الضبط الذاتي وبناء الدور العلوي للدماغ Upstairs Brain.



التحفيز والتشجيع :

التحفيز
- داخلي
- خارجي (حلويات - هدايا - ضرب - تخويف)

- إذا قلنا للانسان : "إذا فعلت كذا ، سأعطيك كذا" -"Becky Bailey"

تقل قيمتها ← تعلو قيمتها

- إذا قمت بعمل الواجب ، سأعطيك حلوى / ipad .
(تقل قيمة الواجب) (تعلو قيمة الحلوى / ipad)

كيف أحفز داخلياً ؟

- أشجع الطفل عندما يعمل شيئاً .
- يحتاج جهد وتعلم مهارات .
- نعلمه كيف يصنع جدولاً للواجبات ☑
- عندما نحفز أنفسنا على الاستمرار ، ينعكس ذلك على تحفيزنا لأولادنا .

❀ نضع في الاعتبار اختلاف طبائع الأولاد ، وقبولنا لهم يساعدهم على التحسن للأفضل .

❀ التشجيع Encouragement

❀ هل قام شخص ما بتحفيزنا وتشجيعنا في موقف ضعف أو احتياج ؟

❀ نحن لا نحتاج إلى أدوات سحرية ، نحن نشجع بكلمة .

Encouragement

↓ مشتقة من

core — قلب

- يعمل الانسان إذا كان قلبه مليء بالقوة
- لن يقدر على عمل شيء إذا كان فارغاً من القوة .

❀ الطفل الذي سيء السلوك طفل محبط ، يحتاج إلى تشجيع ، لأنه فقد الأمل في الانتماء والأهمية .

❀ بنادور ومساهمة ، كلمة من الأب أو الأم تصنع فرق كبير ، مع ملاحظة الإيجابيات .

❀ مثال : أم لها ابن يشتكي منه المدرسون - طلبت اجتماع معهم وسألتهم : كم من الوقت يتصرف ابني بالخطأ ؟ أجابوا : ١٥٪ ، فقالت : لماذا لا يثني عليه أحد في الـ ٨٥٪ الباقية من إيجابيات ؟!

هدية العيد :

نجمع كل ما يستطيع أولادنا عمله، ونكتبه لهم بصدق، فيكون حافز قوي لتغيير السلوك.

الفرق بين :

التشجيع

- لا نقارنهم بأحد.
(مستخدم قياس نجاحه الشخصي بالمقارنة بالآخرين)
- أثني على المجهود
(لا أشجع النتائج النهائية)
- يصلح لكل شخص.
- أشكره على أي تحسن
(يشعر أنه مقدر)
- يصلح للانسان حتى إذا فشل.
- مثال : انت كتبت اسمك كله!
انت تعبت واشتغلت!
انظر كيف نسقت الألوان!

المدح

- عند الانجازات فقط.
- يكسب الانسان حافز خارجي
- فتربي تقديرنا لأنفسنا على أساس ثناء الآخرين.
- يفقد الحافز في العمل.
- أضع نفسي كمربي في موضع أعلى من الطفل
(أنت جيد - أنت سيء)
- مثال: انت اصبحت جيد! ماما سعيدة بك!

- مثال :

الدرجات:
- مستوى ممتاز ← تشجيع وشكر
- مستوى متوسط ← لا يذكر أي شيء (كأنهم غير موجودين)
- مستوى ضعيف ← الحث على بذل مجهود

التحفيز:

١- نبرز إيجابيات الأولاد لهم.

٢- نبني على نقاط القوة عندهم.

٣- الأسئلة التحفيزية:

• بدلاً من "قم لتذاكر" ← متى ستبدأ المذاكرة؟

• بدلاً من "كل يوم تتأخر في الصباح" ← على الساعة كم ستضبط المنبه لتلحق باص المدرسة؟

• و نشكره.

٤- يشعروا أن حياتهم مسئوليتهم:

• لماذا فقد الأطفال الدافع؟

لأنهم شعروا أنهم أدوات نحركها، لابد أن يشعروا بالقيمة.

٥- عندما توجد مشكلة نشركهم بها.

قصة:

طالب في الصف الخامس (١٠ سنوات) يعاني من نوبات الغضب - يطرد دائماً من الفصل - مدرسه يفكر - يقابله في الخارج بمودة - يعلمه تغيرات جسده عند الغضب - يعلمه - يشكره - بدأ يتحسن - يشكره المدرس على التحسن الطفيف - يشعر أنه له قيمة و محترم.

* التقدم ليس خطاً مستقيماً.

* ماذا حفزه؟ التعليم والصبر - التواصل - الكلمة - القيمة - التشجيع.

اهتموا بأنفسكم :

- نحن في حالة ضغط وهموم مادية ومعنوية، في حالة اندار دائم بالانفجار.
- نحن أيضاً نعاني وغير راضين عن حياتنا، وليس الأطفال فقط.

Stephen Covey

- من رواد التنمية البشرية، حصر نجاح الانسان في "العادات السبع"

العادة السابعة : شحذ المنشار!

Sharpen the Sword!

(شخص يحاول قطع شجرة - لا تقطع - مر عليه شخص وقال: هل فكرت أن تشحذ المنشار؟ - قطع الشجرة بمجهود أقل بكثير).

- ٤ مكونات للاهتمام بأنفسنا :

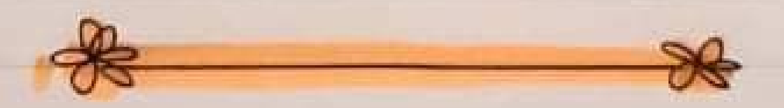
العقل	القلب	الروح	الجسد
↓	↓	↓	↓
. التعلم المستمر	. وقت مع الناس	. العبادات	. رياضة
. تشعر أنك على قيد الحياة	المقربة مني .	. الذكر	. غذاء صحي
. العقل ينمو	. أصحابي - أمي زوجي ..	. العمل الخيري	

واجب : نكتب قائمة بالأشياء التي تغذي الـ ٤ مكونات، وكل يوم نختار شيء نقوم به .

- ممكن أن نقوم بأكثر من مكون في نفس الوقت مثل : الصلاة مع أبنائي (قلب + روح)
- نخصص لأنفسنا وقت كل يوم ، الآباء يساعدوا الأمهات في أخذ راحة من الأولاد .
- لا نحبط أننا نخطئ .

The Power of Now:

- كثير من الناس تمعن التركيز في الماضي أو المستقبل ، ولا نستمتع باللحظة الحالية .
- نركز في اللحظة الحالية بكل حواسنا .
- الاغتسال كل يوم والتأمل في الماء ورائحة الصابون
- نحتضن أولادنا ونستمتع بهم في هذه المرحلة .
- نشكر الله على كل نعمة صغيرة
- Notebook لشكر النعم
- نهدئ نفوسنا من صخب الحياة .
- نسامح الأخطاء .





Q & A :

* هل هناك ضمان ألا يتأثر ابني بأخلاق الشارع ؟
  * أبناؤنا مختلفون ، وكل واحد منهم يتخذ قرار ، قد يختار أن يسير على ما نشأ عليه مع أهله ، وقد يختار أن يجرب .
  * لا يوجد ضمان ، يجب أن نعرف أننا لا نتحكم في الأمور .
  * دورنا :

- نتوكل على الله وتوفيقه .
- ويكون عندنا يقين بالله .

- نهيئ لهم المكان كي يكونوا صالحين .
- نعيش معهم الأخلاق التي نريدها عليهم .
- لا نسمح بالألفاظ السيئة في البيت .

- نقوِّم ولا نملّ .

* ستحدث اخفاقات ، ندعو الله ولا نيأس ، نعمل ما في يدنا وما علينا فعله .

* ما الفرق بين أن نقوي عضلة الإحباط لدى الطفل ، وبين أن يكون الطفل محبط ؟
  * الطفل الذي يسيء السلوك هو طفل محبط

ويحتاج للتشجيع، لابد أن نوفر له الدعم ونعرف كيف نتعامل معه، ولكن نحن غير مسؤولين عن تغيير الشعور.

❀ يوجد فرق بين:

. توفير الدعم
. احترام المشاعر
. تعليمه وسائل يخرج بها من الإحباط.

. أن يكون "هو" مسؤول عن التعامل مع مشاعره (ممكن أن أقول له أني عندما أحبط أفعل كذا، جرب إذا كان يناسبك..)

❀ الطفل الذي يسيء السلوك يحتاج للشعور بالقيمة والحب (بدون ضمان للنتائج).

❀ يريدني ابني أن أنجب مرة أخرى، ولن أستطيع، كيف أعالج اكتئابه؟
❀ احترم شعوره.
❀ لا يوجد حل للمشكلة (لا يوجد تغيير للواقع).
❀ يوجد قبول للمشكلة (نتعلم قبول ما لا يمكن تغييره).

❀ هل هناك مشكلة أن أقدم هدية لابني عند نجاحه؟
❀ هناك فرق بين أن:

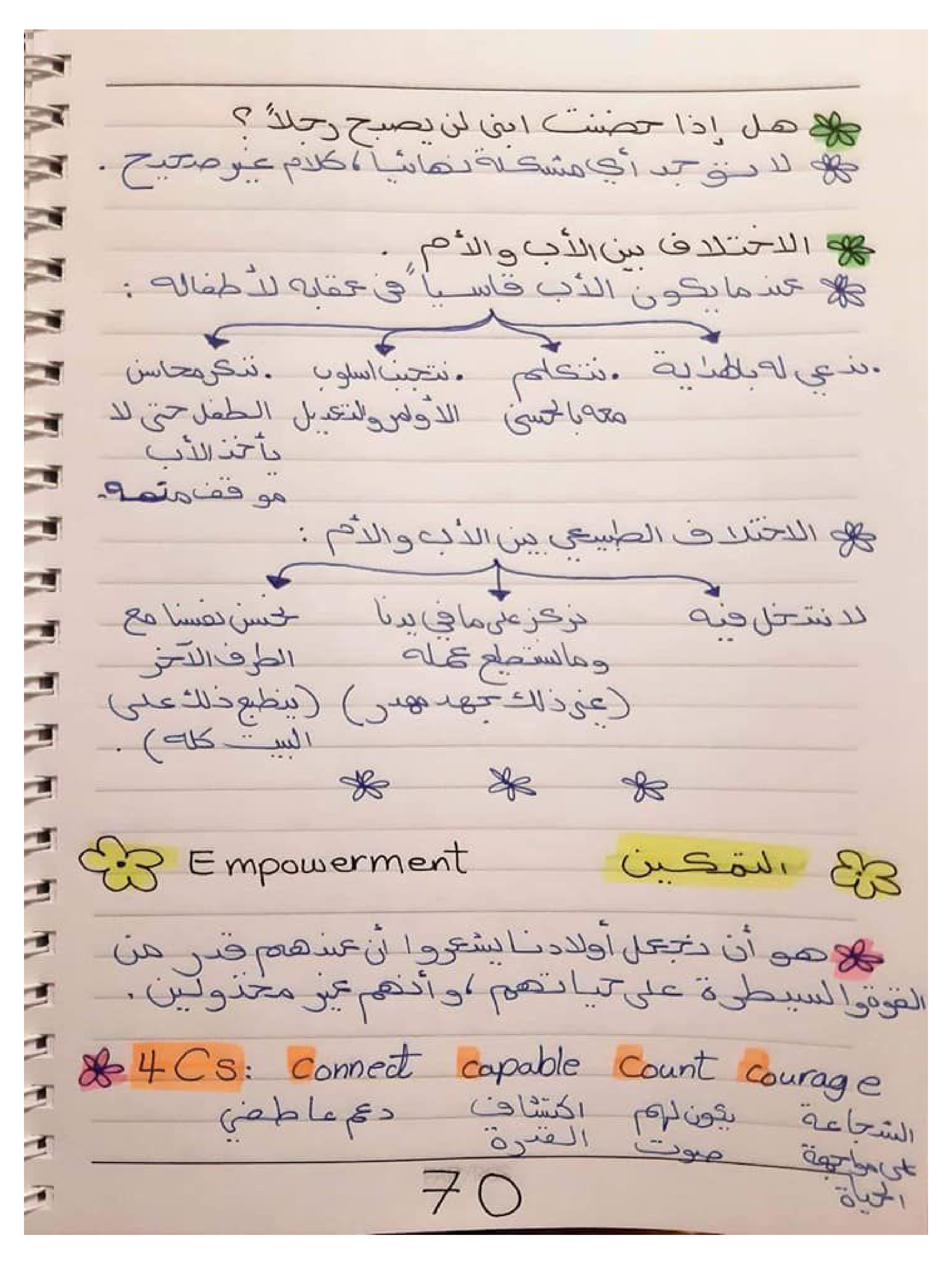
أعتمد على الهدايا بشكل دائم. أكافئ ابني وأفرحه لأنه قام بعمل جيد.

❀ لا توجد مشكلة طالما لا نعتمد على هذا في كل شيء.

❀ هل التشجيع يمكن أن يؤدي للغرور ؟
❀ التشجيع الزائد عن اللزوم يجعل الطفل ينتظر دائماً التشجيع الخارجي ، وكل شيء زاد عن حده انقلب إلى ضده .
❀ أحمد ابني على مجهوده باعتدال ، طالما التشجيع صادق ومعتدل فلا يؤدي للغرور .

❀ ابني لا تسمع كلامي وعصبية .
❀ نأخذ تفاصيل الموقف كلها على بعض ونفكر في السبب .
❀ لماذا يتطاول الأبناء علينا ؟
يحتاج الأطفال إلى حزم ، (ليس بمعنى الشدة والعنف) ، نضع الحدود بحزم مع الأولاد (لن أتكلم معك طالما تتحدث بهذه الطريقة ..)
❀ يوجد أم مرت بظروف صعبة وكانت محطمة نفسياً ، تغيرت ابنتها تماماً وأصبحت عصبية ، استشارت الأم متخصصاً ، وتحسنت .. لما تحسنت الأم أصبحت البنت هادئة مرة أخرى .
❀ الحل يبدأ من عندنا نحن الكبار ، نفكر ونبحث عن السبب ، قد نكون غير قادرين على العطاء لأن طاقتنا مستنزفة .

❀ متى أشعر بالقلق عند زيادة أحد الأعراض السيئة ؟
❀ اذا كانت زيادة بسيطة فلا توجد مشكلة .
❀ اذا شعرتي بالقلق وأنها زيادة كبيرة ، إذاً استشيري طبيب / متخصص .



❀ هل إذا حضنت ابني لن يصبح رجلاً ؟

❀ لا توجد أي مشكلة نهائياً ، كلام غير صحيح .

❀ الاختلاف بين الأب والأم .

❀ عندما يكون الأب قاسياً في عقابه لأطفاله :

- ندعي له بالهداية
- نتكلم معه بالحسنى
- نتجنب اسلوب الأوامر والتعديل
- نذكر محاسن الطفل حتى لا يأخذ الأب موقف منه .

❀ الاختلاف الطبيعي بين الأب والأم :

- لا نتدخل فيه
- نركز على ما في يدنا وما نستطيع عمله (غير ذلك جهد مهدر)
- نحسن نفسنا مع الطرف الآخر (ينطبع ذلك على البيت كله) .

❀ ❀ ❀

التمكين Empowerment

❀ هو أن نجعل أولادنا يشعروا أن عندهم قدر من القوة والسيطرة على حياتهم ، وأنهم غير مخذولين .

❀ 4Cs: Connect capable Count courage

Connect	capable	Count	courage
دعم عاطفي	اكتشاف القدرة	يكون لهم صوت	الشجاعة على مواجهة الحياة

نشاط :

(١) عبارات نقولها لأولادنا (من ٦ـ ١٢ سنة) :

- أنا كم مرة قلتلك تضع العجلة في الجراج ؟
- لماذا تتصرف بهذه الطريقة كل يوم ؟ هل بك شيء غير مضبوط ؟!
- أنا لا يهمني ماذا تريد أن تعمل .. ما تقوله ماما هو ما سيُعمل !
- إذا لم تقم بما عليك، لن تخرج من غرفتك !.
- سأضبط المنبه على ١٠ دقائق، إذا لم ترتب ملابسك لن يحدث خير !
- أنا تعبت ومللت من الحوار معك !
- سوف أقوم بها بدلاً منك هذه المرة .. فأنت طفل صغير لا تعرف أن تفعل شيئاً !
- لماذا لا تسمعني عندما أتكلم ؟ لماذا لا تفعل مثل أخواتك ؟
- إذا كنت لا تريد أن ترى ملابسك في القمامة تحرك وخذها !
- لماذا تريدني أن أفعل لك كل شيء وأنت لا تفعل لي شيئاً ؟
- حسناً، لا داعي أن تقوم بعمل الواجبات، أساساً هذه المدرسة تعطي واجبات لا داعي لها.

أنت كطفل صِف :
- أفكارك
- شعورك
- قراراتك

نحن نحب أولادنا، لكن نحفزهم بكلام سيء، لا يحدث شيء.

٢) عبارات جديدة وفقاً للتربية الإيجابية :

- أعرف أنك تعرف مكان الفرشاة ، شكراً لك إذا وضعتها هناك .
- عندما تنتهي مما عليك فعله ، سآخذك وأوصلك عند صديقك .
- الآن موعد ماذا ؟
- لا أعرف كيف كنت سأعيش بدون مساعدتك !
- أي شيء تفعله من أجلي أشعر كم أنت تريد مساعدتي !
- أنا أحبك جداً ! ماذا ستفعل الآن ؟
- هل ترغب أن أضبط لك الوقت كي تنجز ما وراءك ؟ أم تستطيع أن تقوم به وحدك ؟
- أنا أحب القيام بعمل الأشياء معك ! ماذا ستفعل أنت ، وماذا سأفعل أنا ؟
- أضع يدي على كتفه وأوجهه

.Gentle reminder:

أنت كطفل ضع :
- أفكارك
- شعورك
- قراراتك

مثال : عندما يحصل ابني على درجة سيئة :

- ممكن أهينه ، وألومه على استخدام الانترنت طوال الوقت ، وأقارنه بصديقه .
- وممكن أقول له :
- أراك حزيناً على هذه الدرجة ، أنا عندي ثقة أنك تستطيع تنظيم أمورك كي تحصل على درجات أفضل .

• يمكنني مساعدتك يومين في الأسبوع من الساعة ٧ إلى ٩ ، ولن أستطيع مساعدتك في أي وقت آخر . (أحترم نفسي أيضاً")
• أنا أحبك بغض النظر عن درجاتك ، وبالنسبة لي التعليم شيء مهم جداً . أتمنى أن تهتم أكثر بمذاكرتك ودراستك .

❀ كطفل صف | أفكارك
شعورك | في الحالتين .
قراراتك

❀ هل هذا كلام مثالي ولا نستطيع تنفيذه ؟
❀ نحن نؤمن بقدرات أبنائنا ، نعاملهم كبني آدمين محترمين ، ومهما يحصل لا نعطي أنفسنا الحق في إهانتهم أبداً" .
❀ كيف أجعل الطفل يتحمل مسئولية حياته ؟
• في هذا الزمن أصبح التنافس والدرجات النهائية عبء وقد نشعر بالفشل من المدرسة أو شريك الحياة ، ولذلك نتحمل عنهم المسئولية طوال الوقت ، ونحزن لأنهم لا يتحملون مسئوليتهم .
• الخوف دائماً هو المحرك لنا ، وهو تخوف من عدم الكمال ، نريد أن نحل الثقة والحب محل هذا الخوف .
• يجب أن أدرب الطفل وأتحمل العواقب .
• أعزز أن الطفل يتحمل المسئولية و بذل الجهد ، (وليس تعزيز النتائج) ، لأن ما أؤكد عليه هو بالتحديد ما سيكون له قيمة عند الأطفال .

• أعزز عند ابني شعور القدرة.
• نشكل رؤيتنا لأطفالنا والتحديات، أي طفل منهما (في النشاط) سيكون لديه ثقة وقدرة على تحقيق رؤيتي؟

إذا كان ابني يعتمد علي في كل شيء:
أختار مهام محددة، وآخذ خطوات صغيرة (فيما أستطيع تحمل عواقبه)، سوف تتغير الاعتقادات عنده.

• Things get worse, before getting better.

• أنا أغير أسلوبي وطريقتي، فمن الطبيعي أن تحدث مشاكل في البداية.

شجارات الإخوة:
• تعتبر نمو اجتماعي Social growth
• نحن نرى نمو الجسم فقط، لكن العقل ينمو، والروح تنمو، الانفعالات والعواطف تنمو، وهناك أيضاً نمو اجتماعي.
• يتعلم الطفل مهارات مثل: حل المشاكل، المجاملة، مساعدة الناس.. هذه المهارات لا يولد الطفل بها، يتشاجر الأطفال ويتصالحوا مرة أخرى وهذا شيء طبيعي.
• نتعلم من أولادنا الحكمة.

ماذا يعزز المشاكل؟
• تدخلنا يعزز المشاكل: بأن نكون كالحكم، نقول: هذا مخطئ وهذا غير مخطئ، فيشعروا بحساسيات.

• يجب أن نضعهم على قدم المساواة، الاثنين مثل بعض، الاثنين يعبروا عن رأيهم، وليس بالضرورة أن نقول رأينا.
• يجب ألا نقارن بينهم.

اجتماع العائلة Family Meetings

كأنه برلمان للأسرة، بداية من الأطفال سن ٤ سنوات، مدته من ١٠ دقائق - نصف ساعة.

اجتماع العائلة

١. نبدأ بكلمات الشكر لأي فرد قام بشيء جيد.

٢. نحل مشاكل الأسرة: نضع نقاط معينة ونعمل عصف ذهني Brain Storming لكيفية حلها.
• نعمل تصويت Voting على الحلول، عند اختلاف فرد ما، نسأله على رأيه كيف نعمل الحل كي يكون مناسباً له (دعوة للتعاون)

٣. تخطيط: للأكل - المشاوير - التوصيل - إدارة شؤون الأسرة.

٤. نضع فيه وقت بسيط للقيم الأخلاقية والدينية

٥. الختام: لعبة - نشاط - قراءة.

لماذا يتمرد الأبناء؟ لأنهم يفتقدون القيمة.
• اجتماع الأسرة يعطي قيم الـ "4 CS".

Curiosity Questions ✿ الأسئلة الحوارية

أسلوب الأوامر

يثير المقاومة الجسدية — يتوقف الطفل عن الاستجابة

الأسئلة الحوارية

إثارة للعقل — دعوة للتعاون

✿ ١- نستخدم "لقد لاحظت" "I noticed"

- أقول السلوك كما هو، بدون رأيي الشخصي.
- نحدد سلوك/موقف معين (لم تسلم الواجب)، وليس أحكام (أنت مهمل).

✿ نسأل عن رؤيتهم هم للمواقف، للمعرفة وليس للاستجواب:

- ممكن تحكي لي ماذا حدث؟
- ماذا حدث هنا في رأيك؟
- كيف يمكنني مساعدتك؟
- هل من الممكن أن تطالب بحقك بطريقة مختلفة؟

✿ التمثيل "Role Play"

- أرني (بالتمثيل) ماذا حدث.

✿ نستخدم "ماذا؟ كيف؟" what/how Qs.

. نقلل من : "لماذا؟" "Why?"
. بذلك نعطي شعور بالاهتمام.
فوائد الأسئلة الحوارية :
- يفهم الطفل عواقب سلوكياته ويتبصر بالعواقب
. The child explores consequences of his actions.
. هذه مهارة عالية، نبنيها عندما نصل لمرحلة من التواصل تسمح بهذا.
- أسلوب الأسئلة الحوارية يبني الطابق العلوي للدماغ. Up stairs Brain
- بعد الأسئلة الحوارية يكون الطفل هادئ، عنده ثقة قوية، عنده قدرة على التصرف والتفكير، لأني أسأل الطفل وأنا منفتح له، وأتقبل الحلول الأخرى التي سيطرحها، وأعرف كيف يفكر.

تذكر دائماً :
. الرؤية "Our Vision"
. أدوات توصلني للرؤية.
. أوقف الإهانة والعنف.
. لا تفقد الأمل أبداً. "Never give up"

❀ ❀ ❀

ثمن الكورس :
. الدعاء للأستاذة أمنية عسكر بالفردوس الأعلى وحسن الختام ♡

❀ تم بحمد الله ❀